Содержание

Введение

Глава I. Эмоции

.1 Общая характеристика эмоций

.2 Функции эмоций

.3 Выражение эмоций

.4 Субъективное переживание эмоций

Глава II. Экстремальная ситуаций

.1 Понятие экстремальной ситуации

.2 Поведение людей в экстремальных условиях

.3 Основные реакции человека пережившего экстремальную ситуацию

Глава III. Преодоление последствий пребывания в экстремальной ситуации

.1 Памятка пережившему экстремальную ситуацию

.2 Психологическая подготовка детей и подростков к действиям в экстремальных ситуациях

Заключение

Список использованных источников

Введение

Жизненный путь человека характеризуется, прежде всего, наличием разнообразных событий, некоторые из них интерпретируются человеком как экстремальные. Эти события "узловые моменты жизненного пути" во многом определяют дальнейший сценарий жизни человека, его психическое и физическое здоровье.

Исходя из выше изложенного тема курсовой работы «Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях» актуальна. Целью курсовой работы является выявление эмоций детерминирующие устойчивость системы в экстремальных условиях. Для достижения данной цели нами определены следующие задачи:

. Рассмотреть характеристику и функции эмоций.

. Рассмотреть понятие экстремальной ситуации и основные реакции человека пережившего экстремальную ситуацию.

. Раскрыть основы преодолений последствий пребывания в экстремальной ситуации.

Проблема осуществления эмоциональной устойчивости при экстремальных условиях и опосредованность этого процесса личностными особенностями в психологической науке практически не изучена.

Глава I. Эмоции

экстремальный ситуация эмоциональный устойчивость

1.1 Общая характеристика эмоций

Эмоция (от лат. emoveo- потрясаю, волную) - это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания отношения явлений и ситуаций к потребностям. Адекватное понимание эмоции возможно только при учете, как внешней ситуации, так и внутреннего потребностного состояния организма. Одна и та же ситуация может спровоцировать абсолютно различные эмоции. Например, звук шагов на лестнице вызовет радость, если ожидаем прихода друга, или страх, если он раздается среди ночи, когда находимся одни в квартире.

Эмоциями называют такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, отвращение, гордость и т.п.. Психология прежнего времени перечисляла бесчисленное множество подобных переживаний. То общее, что есть между эмоциями, чувствами и влечениями, вызывает потребность в общем групповом названии.

Эмоции проявляются в определенных психических переживаниях, каждому известных по своему опыту, и в телесных явлениях. Как и ощущение, эмоции имеют положительный и отрицательный чувственный тон, связаны с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувство удовольствия при усилении переходит в аффект радости.

Удовольствие и неудовольствие проявляются в определенной мимике лица и изменениях пульса. При эмоциях телесные явления выражены гораздо реже. Так, радость и веселье проявляются в двигательном возбуждении: смех, громкая речь, оживленная жестикуляция (дети прыгают от радости), пение, блеск глаз, румянец на лице (расширение мелких сосудов), ускорение умственных процессов, наплыв мыслей, склонность к остротам, чувство бодрости. При печали, тоске, наоборот, имеется психомоторная задержка. Движения замедленны и скудны, человек "подавлен". Осанка выражает мышечную слабость. Мысли, неотрывно, прикованы к одному. Бледность кожи, осунувшиеся черты лица, уменьшение выделения секрета желез, горький вкус во рту. При сильной печали слез нет, но они могут появиться при ослаблении остроты переживаний.

На основании телесных переживаний Кант делил эмоции на стенические (радость, воодушевление, гнев) - возбуждающие, повышающие мышечный тонус, силу, и астенические (страх,тоска,печаль)-ослабляющие. Деление эмоций на стенические и астенические имеет схематический характер. Некоторые аффекты трудно отнести в одну или другую рубрику, и даже один и тот же аффект при разной интенсивности может выявлять то стенические, то астенические черты.

По длительности течения эмоции могут быть краткосрочными (гнев, испуг) и длительными.

Длительные эмоции называются настроениями. Есть люди, которые всегда веселы, находятся в повышенном настроении, другие склонны к угнетенному состоянию, к тоске или всегда раздражены. Настроение - сложный комплекс, который частично связан с внешними переживаниями, частично основан на общем расположении организма к определенным эмоциональным состояниям, частично зависит от ощущений, исходящих из органов тела.

Психическая сторона эмоций проявляется не только в переживании самой эмоции. Гнев, любовь и т.д. оказывают влияние на интеллектуальные процессы: представления, мысли, направление внимания, а так же на волю, действия и поступки, на все поведение.

При ослаблении эмоционального напряжения, например в исходных состояниях раннего слабоумия, наблюдаются ослабление воли, апатия. Влияние эмоций на интеллект и волю колеблется в очень широких пределах в зависимости от силы душевного волнения.

При сильных аффектах (испуг, большая радость, гнев, страх) обычный ход ассоциаций нарушается, сознание бывает охвачено одним представлением, с которым связана эмоция, все другие исчезают, возникновение новых представлений, не связанных с эмоцией, тормозится. Дальнейшее течение процессов неодинаково. При радости после первоначального "замирания" наступает наплыв множества представлений, находящихся в связи с обстоятельством, вызвавшим аффект. При страхе, горе, гневе возникшие вначале представления остаются в сознании на долгий срок. Аффект может разрешаться в бурных действиях и в столь сильных изменениях со стороны кровообращения и дыхания, что это иногда приводило к обмороку; наблюдались даже случаи мгновенной смерти. Человек с достаточно развитыми процессами торможения, несмотря на нарушение течения представлений при эмоциях, способен правильно оценить окружающую обстановку, и управлять своими действиями. Такие аффективные реакции, свойственные здоровому человеку, носят название физиологических аффектов.

Взрывчатые аффективные реакции, связанные с потерей самообладания, называют примитивными реакциями.

К эмоциональной сфере традиционно относят не только эмоции как таковые, но и аффекты, настроения, чувства. Перечисленные формы эмоциональных состояний отличаются от эмоций временем протекания, интенсивностью и устойчивостью.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются. Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции и чувства - личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Подчеркивая собственно личностное значение эмоциональных процессов, В.К. Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам... Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия». Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам. Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам. В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

Чувства - продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффекты - это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность. Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии. Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и, на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечнососудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта. Страсть - еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек. С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели». Эмоцию легко показать, но сложно передать словами. Это наблюдение подводит к мысли о телесности эмоций. Действительно, любая эмоция представляет собой единство трех составляющих: физиологической, субъективной и экспрессивной.

.2 Функции эмоций

Ч. Дарвин (1872) говорил о биологической целесообразности эмоций. По некоторым данным человек является самым эмоциональным среди представителей животного мира. Таким образом, логично предположить, что богатство эмоционального мира человек, значительно превосходящее элементарные эмоциональные реакции животных, оказывается полезным для выживания и развития человечества. Рассмотрим наиболее часто обсуждаемые в психологической литературе функции эмоций.

Функция оценки. Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл изолированного раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло. Все знают, как важно первое впечатление, которое мы проводим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия ( «Все, что делает этот приятный человек, - хорошо!»). И, наоборот, «реабилитировать» в своих глазах человека, который почему-то показался неприятным, удается с трудом.

Функция мобилизации. Мобилизующая функция эмоций проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне: выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству ( правда, чрезмерная доза адреналина может привести и к обратному эффекту - ступору), а понижение порога ощущения, как составляющая эмоции тревоги, помогает распознать угрожающие стимулы. Кроме того, феномен «сужения сознания», который наблюдается при интенсивных эмоциональных состояниях, заставляет организм сосредоточить все усилия на преодолении негативной ситуации.

Функция следообразования. Эмоция часто возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, т.е тогда, когда действовать уже поздно. По мнению П.К. Анохина, эмоции сформировались в эволюционном процессе как факторы, поддерживающие адаптивное поведение. Образование ассоциативной связи между отрицательной эмоцией и определенным типом ситуации удерживает от повторения ошибок в будущем, а положительные эмоции, наоборот, закрепляют приемлемые формы поведения. Особенно важна данная функция в том случае, когда адаптивный результат поведения отсрочен. Например, удовольствие от питья возникает как бы само по себе до того, как организм действительно обезвожен. Таким образом, эмоция приобретает автономную роль в побуждении поведения живого существа.

Следообразующая функция эмоций отчетливо видна на примере развития ребенка. Каждый родитель знает, как трудно убедить ребенка не совершать опасных действий. Но стоит ему в буквальном смысле «обжечься», как он навсегда запоминает значение слова «нельзя». Кроме того, эмоции имеют тенденцию к обобщению. Все ситуации, сколько-нибудь схожие с теми, что уже были пережиты, приобретают определенный эмоциональный маркер. В целом механизм обобщения эмоций носит позитивный характер, но иногда он приобретает и патологические, нерациональные формы фобий.

Функция побуждения и поддержания деятельности. Регуляция нашей деятельности осуществляется не только на основе знаний о мире, но и ориентируясь на эмоции. Можно отправиться на прогулку, потому что « кислород полезен для организма» или потому что «приятно подышать свежим воздухом». Причем именно во втором случае, можно получить удовольствие. Современный человек весьма изощрен по части мотивирования своего поведения, однако именно эмоции открывают ему истинные мотивы. Во время осуществления деятельности динамика эмоций сигнализирует об ее успешности или препятствиях. Например, при интеллектуальной деятельности эмоциональная «ага-реакция» предвосхищает еще не осознанное субъектом нахождение решения задачи.

Функция компенсации информационного дефицита. Эмоции обладают совершенно экстраординарным значением в функционировании живых организмов и вовсе не заслуживают того, чтобы их противопоставляли «интеллекту». Эмоции, скорее всего, сами представляют высший порядок интеллекта,- пишет О.Г. Маурер (1960). Другими словами, эмоция является своеобразным «запасным» ресурсом для решения задач. Возникновение эмоций как механизма, компенсирующего дефицит информации, объясняет гипотеза П.В. Симонова (1872). Основываясь на данных, полученных при обследовании космонавтов, П.В. Симонов предположил, что мера переживания эмоции зависит от двух факторов: 1)значимости потребности (П) и 2) разности между информацией, необходимой для ее удовлетворения (Ин), и доступной в данный момент информацией (Ид). Причем в том случае, если Ин<Ид, наблюдается возникновение отрицательных эмоций (страх, гнев, тревога, отвращение), а если Ин>Ид- то положительных (радость, интерес). Возникновение положительных эмоций усиливает потребности, а отрицательных - снижает их интенсивность.

Функция коммуникации. Экспрессивный (выразительный) компонент эмоций делает их «прозрачными» для социального окружения. Выражение некоторых эмоций, например боли, вызывает пробуждение альтруистической мотивации у других людей. Например, матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь. Известно, что эмоции обладают «заразительностью». «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека. Такое явление часто наблюдается во время смеха: один из членов группы начинает смеяться по вполне определенному поводу, а другие просто подхватывают смех. Особенно важна коммуникативная функция эмоций для маленьких детей, которые еще не располагают речевыми средствами общения. Можно сказать, что для них эмоциональная коммуникация - это единственный способ поддержания и развития связей с внешним миром. Для того чтобы содержание эмоции было верно истолковано окружающими, эмоции должны выражаться в конвенциональной (т.е. понятной всем членам общества) форме. Отчасти это достигается врожденными механизмами реализации базовых эмоций. В значительной степени значение мимики и особенно пантомимики (экспрессия тела) постигается в ходе социализации. При этом одни и те же позы и жесты в разных культурах могут отражать различные эмоции.

Функция дезорганизации. Интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности. Однако, по замечанию В.К. Вилюнаса, «в положении о дезорганизующей функции эмоций столько же правды, сколько, например, в утверждении, что праздничная демонстрация выполняет функцию задержки движения автотранспорта». Даже аффект оказывается полезен, когда человеку необходимо полностью мобилизовать свои физические силы. Однако длительное действие интенсивной эмоции обуславливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, действительно приводит к расстройству поведения и здоровья (психосоматическими заболеваниями являются язва желудка, гипертония, инфаркт и др.)

.3 Выражение эмоций

Безусловно, самый простой способ узнать об эмоциональном состоянии другого человека- это спросить его об этом. «Мне весело», «Мне грустно», «Я боюсь» - каждый из нас может облечь в словесную форму свое переживание. Однако внимание ученых всегда привлекали объективные, не связанные с самоотчетом признаки эмоциональных состояний.

П. Экман и В. Фризен в 1969 г. Выделили пять классов невербальной эмоциональной экспрессии: 1) адаптационные проявления - неспецифические выражения эмоций, которые сигнализируют об общем состоянии организма, например ходьба «из угла в угол» при душевном волнении, подпрыгивание на месте при радости; 2) регуляторы - движения, придающие ритм течению эмоционального процесса, например покачивание головой при переживании печали, постукивание пальцами при состоянии неопределенности; 3) иллюстраторы - телесные выражения интенсивности эмоции, например размахивание руками в состоянии возбуждения; 4) демонстрация - немереное усиление эмоционального выражения с помощью мимики, например: хмурить брови при гневе, улыбка и т.д.; 5) знаки - культурно обусловленные жесты, значения которых колеблются в различных сообществах. К этим выразительным средствам можно добавить и интонационные характеристики голоса (печальный голос, гневный возглас и т.д.). Хотя, по данным Дж. Питами и К. Шерера, интонация сама по себе не является достаточной для верного опознания эмоции. У каждого есть мимические реакции повторяющиеся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т. д. Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда приходится долго общаться с человеком, узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое - восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, то есть язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Что касается движений всего тела - пантомимики, здесь выявляется одна отчетливая комплексная реакция, возникающая в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания. Для описания гнева используются такие выражения: "Он заскрежетал зубами, стирая их в порошок"; "Его глаза широко раскрылись и стали круглыми" (что у нас означает, скорее, удивление или страх); "Был так разгневан, что несколько раз лишался чувств". Такое выражение, как "высунул язык", означает удивление, "потирал ухо и щеку" - удовлетворение, тогда как "хлопнул в ладоши" - беспокойство или неудовлетворение.

Смех является довольно распространенным признаком радости и удовлетворения. Нередко с помощью смеха выражается также презрение и насмешливое отношение. В Китае смех может означать гнев, а в более давние времена он был также формой поведения, предписываемой слуге, который, например, сообщал господину о своем несчастье с улыбкой, чтобы уменьшить значение несчастья и не беспокоить им почтенное лицо. В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения. Поэтому человек, которому делается выговор, должен улыбаться, однако следует помнить, что смех, при котором обнажаются задние зубы, также является оскорбительным для вышестоящего лица. В некоторых приведенных примерах смех является формой, предписываемой нормами культуры, чтобы скрыть отрицательные эмоции. Такую же функцию смех может выполнять и в нашей культуре; так, у детей смех довольно часто бывает реакцией на ситуацию, вызывающую отрицательные эмоции.

Все, что касается отношений между людьми, как правило, предполагает четкие нормы, обязательные для всех членов данной культуры, поэтому эмоции, направленные на других в большей степени, чем эгоцентрические эмоции, подвержены влиянию культуры. Понятно, что эмоции направленные на окружающих, характеризуются более значительными межкультурными различиями. Эгоцентрические эмоции, поскольку они выполняют функцию передачи информации о личных отношениях, также подвергаются регулирующему влиянию культуры. Таким образом, обычной реакцией в состоянии печали является плач, но особые правила устанавливают, при каких обстоятельствах, в какой степени и как долго можно плакать. Обычным проявлением удовлетворения является смех, но особые правила определяют, когда и каким образом можно смеяться. В результате выразительные движения приобретают характер специфического "языка", при помощи которого люди раскрывают друг другу свои позиции и отношения, сообщают то, что они переживают.

1.4 Субъективное переживание эмоций

Основная ценность эмоций для нас заключается в том, что мы их переживаем. Остановимся подробнее на особенностях переживания некоторых основных эмоциональных состояний .

Гнев. Гнев возникает как ответ на препятствия к реализации цели. «Препятствование движениям младенца является фактором, который помимо всякого обучения вызывает движения, определяемые как ярость», - пишет Дж. Уотсон. Переживание гнева сопровождается учащением сердцебиения, повышением температуры и артериального давления. В переживании гнева четко выделяется компонент мобилизации организма: человек чувствует, что у него «кипит кровь», «чешутся кулаки», он «вот-вот взорвется» и т.д. Возникает иллюзия собственной силы и потребность действовать. Поэтому гнев относят к импульсивным эмоциям. По данным К. Изарда, у человека, который находится в состоянии гнева, возникают мысли о «мщении, разрушении, нападении на других» (44%), «способах удержать контроль над собой» (14%), «ненависти, неприязни, осуждении других» (12%).

Гнев может выразиться в агрессивных действиях, направленных прямо на объект, который препятствует субъекту. Одним из парадоксов гнева можно назвать его способность к переносу на нейтральный объект, который представляет меньшую опасность, чем реальный обидчик.

Страх. Страх, безусловно, является крайне неприятным переживание. Объектом страха может стать практически любой предмет. Ассоциация страха, первично возникающего в ответ на узкий круг раздражителей (громкий резкий звук, потеря опоры и т.д.), с новыми прежде нейтральными или даже приятно эмоционально окрашенными стимулами возникает по принципу условно- рефлекторной связи. Страх является эмоцией большой силы и может приобретать болезненную форму фобий. Фобия (от греч. phobos- страх) - это навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания. Обычно больные фобиями осознают необоснованность своих страхов, но не в состоянии их контролировать. Выделяют нозофобии (страх заболеть определенной болезнью), социофобии (страх публичных выступлений), клаустрофобии (боязнь замкнутого пространства), агрофобии (страх открытого пространства) и др. В результате квалифицированного психотерапевтического вмешательства в большинстве случаев удается установить причины фобии и устранить ее.

Счастье. Радость и счастье являются максимально желательными эмоциями. В среднем при стабильных социальных условиях около 30 % населения считают себя счастливыми. Парадоксально, но вопреки расхожему мнению, субъективное переживание счастья практически не зависит от возраста, расы, пола, уровня образования, наличия или отсутствия детей и даже физического здоровья. По данным К. Швальц 50 % физически здоровых студентов считали себя счастливыми, 22%- несчастными и 29 %- не могли определенно ответить на подобный вопрос. В свою очередь, студенты-инвалиды демонстрировали сходные показатели, оценивая свою жизнь как счастливую или несчастливую.

Наиболее надежными предсказателями счастья является соответствие образа жизни субъекта двум принципам: принципу уровня адаптации и принципу социальной относительности. Принцип уровня адаптации заключается в том, что для того, чтобы чувствовать себя счастливыми, мы должны постоянно улучшать качество своей жизни.

Принцип социальной относительности заключается в том, что люди склонны оценивать свои достижения ни сами по себе, а в их соотношении с достижениями других людей. Этот факт хорошо фиксирует поговорка «Лучше быть первым парнем на деревне, чем десятым в городе». Если мы хуже тех, с кем себя сравниваем, то мы чувствуем себя несчастными, а если лучше - счастливыми.

Глава II Экстремальная ситуация

.1 Понятие экстремальной ситуации

Человек попадает в экстремальную ситуацию. Ситуацию, угрожающую физическому существованию человека. Экстремальный (от лат. Extremus) - крайний. Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности .

Экстремальные ситуации принято подразделять на:

) экстремальные ситуации техногенного характера: пожары, взрывы, транспортные аварии, различные аварии с выбросами радиоактивных веществ, химических отравляющих веществ, ядовитых веществ; аварии на промышленных сооружениях, коммунальных системах жизнеобеспечения, внезапное обрушение сооружений;

)экстремальные ситуации природного происхождения: природные пожары,опасные гидрологические, геологические, метеорологические, геофизические явления;

)экстремальные ситуации биологосоциального характера: алкого-лизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия, общественные беспорядки, голод, терроризм;

)экстремальные ситуации,связанные с изменением состояния вод-ной среды, воздушной среды, почвы, недр,ландшафта; инфекционные заболевания животных, растений и людей.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

.Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.

. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.

. Наличие голода, жажды.

Экстремальные воздействия становятся катастрофическими, когда приводят к большим разрушениям, вызывают смерть, ранения и страдания большого количества людей. Психогенное воздействие экстремальных ситуаций складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации .

Вполне привычное для нашей страны, для нас, явление. Ведь попасть в нее можно в любое время и в любом месте. Даже у себя дома. Вопрос лишь в том, с какими потерями человек из нее выйдет. Иногда неизвестно, что страшнее, сами экстремальные или как их еще называют, чрезвычайные, ситуации (ЧС) или их последствия. К сожалению, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) тоже становятся для нас привычными. В экстремальных условиях нужно элементарно уметь выжить. Иначе остальные проблемы для субъекта, попавшего в ЧС, могут отпасть сами по себе. Вместе с этим самым субъектом. Мертвым ПТСР не грозит. При этом выжить желательно с минимальными физическими и психическими потерями.

2.2 Поведение людей в экстремальных условиях

Возникающие в процессе разнообразной деятельности экстремальные ситуации представляют определенную угрозу для жизни и здоровья человека. Однако, хотя боязнь и страх перед лицом угрожающей жизни ситуации и является объективным чувством самосохранения человека, действительная реакция людей на это, как известно, далеко не одинакова

Ощущение опасности у одних превращается в чувство обреченности, делает совершенно беспомощными, растерянными и неспособными к целенаправленным действиям, в том числе и к активной защите, а у других угрожающая обстановка способна вызвать общий подъем духовных и физических сил, побудить его активно противодействовать обстоятельствам. Одни даже без видимых угрожающих причин поддаются упадническому настроению и тягостным переживаниям, легко вовлекаются в общую паническую реакцию, другие в той же обстановке сохраняют рассудок и проявляют удвоенную энергию. У части людей самосохранение превращается в бегство от угрожающих обстоятельств и опасных факторов окружающей среды (паника), у других, наоборот, мобилизуется готовность к ответным действиям, созревает решимость идти на определенный риск, основанный на трезвом расчете, убежденности в возможности преодоления опасности.

Из этих известных наблюдений следует, что психологическое воздействие опасных ситуаций проявляется у людей неоднозначно, представляет индивидуальную, выраженную личностную реакцию и, самое главное, что восприятие человеком чувства угрозы может быть по меньшей мере ослаблено или полностью преодолено путем специальной подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

В практическом отношении специальная подготовка предполагает, во-первых, овладение определенной суммой знаний, способствующих психологической готовности к встрече с возможными опасностями среды обитания, и формирование на этой основе рационального к ним отношения; во-вторых, приобретение навыков управления своим эмоциональным состоянием и снижения уровня нервного напряжения, т. е. овладение методами эмоционально-волевой саморегуляции.

Психология доказывает возможность успешного формирования определенных качеств у человека, не прибегая к воспроизведению реальной действительности. Сюда прежде всего относится воспитание волевых качеств - смелости, решительности, инициативы, стойкости. Это достигается путем постоянно контролируемого преодоления реально существующих опасностей и трудностей повседневной жизни. Волевые качества личности принадлежат к числу самых основных, и поэтому выработке этих качеств должно придаваться доминирующее значение.

.3 Основные реакции человека пережившего экстремальную ситуацию

У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации и пережившего ее, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач; попытка самоубийства [14].

Бред и галлюцинации. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Бред - это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить. Иногда бред сопровождается страхом, безотчетной тревогой, ощущением неясной опасности и т.д.

Галлюцинации - непроизвольно возникающее ложное (мнимое) восприятие (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое) несуществующих объектов, которые для личности носят характер реальных. Галлюцинации наблюдаются не только при многих психических заболеваниях и отравлениях, но и при психических травмах, тяжелых душевных потрясениях, ожиданиях увидеть желаемое и т.д.

Апатия - состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием. Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности.

На человека наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом. В душе пустота, безразличие, нет сил даже на проявления чувств. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию. Явными признаками апатии являются безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Ступор - состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов и может привести к физическому истощению. Явными признаками ступора являются резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения), "застывание" в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение - обозначение большого ряда неконтролируемых моделей движения тела.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, он походит на животное, мечущее в клетке. Явными признаками двигательного возбуждения являются резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки; иногда абсолютно бессмысленно) ; часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы). Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением. Помните, пострадавший может причинить вред не только себе, но и другим.

Агрессия - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Агрессивное поведение - один из непроизвольных способов, которым организм человека "пытается" снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать и самому пострадавшему и окружающим.Явными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или каким-любо предметами; повышение кровяного давления.Агрессия может быть погашена страхом наказания: если у пострадавшего нет цели получить выгодуот агрессивного поведения; если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, при которой реальная опасность исходит от внешнего объекта. Происхождение страха двояко: как прямое следствие травматического фактора; как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх варьируется в достаточно широком диапазон оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), то способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, защитную агрессию.

Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Нервная дрожь - не подконтрольное человеку состояние, при котором происходит сильное дрожание всего тела или отдельных его частей, человека "колотит". После экстремальной ситуации появляется нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм "сбрасывает" напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли,а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др. Явные признаки нервной дрожи: она начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей ( человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Реакция продолжается достаточно долгое время, до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Плач. Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становиться легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме. Когда человек плачет, при этом в организме выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

Истерика - нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам. Длится несколько минут или несколько часов. Явными признаками истерики являются: при сохранившемся сознании - чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Глава III. Преодоление последствий пребывания в экстремальной ситуации

.1 Памятка пережившему экстремальную ситуацию

Переживая экстремальную ситуацию, человек испытывает следующие состояния:

. Страх: ранения, травмы; остаться одному; потери контроля над собой; что подобное событие может повториться снова.

. Беспомощность.

. Грусть и тоску: из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат; из-за того, что происходило.

. Чувство вины: за то, что Вам пришлось лучше, чем другим, т. е. за то, что вы не травмированы; из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.

. Стыд: за то, что Вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других; за то, что Вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

. Гнев: из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья; из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; непонятливость окружающих, которым Вы безрезультатно пытались объяснить свое состояние.

. Тяжелые воспоминания.

. Разочарование в себе, в других, в жизни.

. Надежду на будущее, на лучшие времена.

Исследования различных инцидентов и экстремальных ситуаций показали, что чувства могут быть особенно интенсивными если: 1)погибло много людей; 2) их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами; 3)не все тела были извлечены из-под завалов; 4)была большая зависимость от того человека, который умер; 5)у Вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб; этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации. Основа исцеления - разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

После чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:

) утомление, бессонница, плохие сны;

) неопределенное беспокойство;

) неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;

) головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;

) могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;

) может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;

) Можно почувствовать, что даже незначительные вещи выводят Вас из себя, что окружающие требуют, от Вас слишком много, а Вы не в состоянии реагировать так, как от Вас ждут другие;

) прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести:

Оцепенение - состояние психики, при котором Вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а в каком-то другом мире. Люди часто оценивают это не верно - как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность - помощь другим может принести некоторое облегчение и Вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает Ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

Реальность - необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места происшествия, возвращение на место трагедии в ее годовщину и т. п. - все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки - как только Вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

Поддержка - физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Уединение - для того, чтобы справиться со своими чувствами, Вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Активность и оцепенение (блокирование чувств), выраженные сверхмеры, могут замедлить процесс Вашего излечения.

Излечение - запомните, что боль от психической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и чего не нужно делать:

) Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте Вашим друзьям обсуждать их вместе с Вами.

) Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или с другими.

) Не позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить.

) Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с Вами и будут посещать Вас в течении длительного времени.

) Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

) Проявляйте Ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

)Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.

Когда нужно искать профессиональную психологическую помощь:

) Если Вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если Вы чувствуете, что напряженность Ваших эмоций не снижена в течении определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если Вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

) Если спустя некоторое время Вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства. Если Вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не вспомнить о травмирующих событиях.

) Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

) Если у Вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и Вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

) Если Вам кажется, что Ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

) Если с Вами происходят аварии или несчастные случаи.

) Если Вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том количестве, как сразу после события.

) Если страдает Ваша работа и Вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

) Если Вы заметили, что Вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

Нужно запомнить:

) в своей основе Вы - тот же самый человек, которым были перед катастрофой;

) «свет в конце туннеля» есть;

) если Вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то Вам необходимо воспользоваться психологической помощью.

.2 Психологическая подготовка детей и подростков к действиям в экстремальных ситуациях

Человек попадает в экстремальную ситуацию. Ситуацию, угрожающую физическому существованию человека. К экстремальным ситуациям относятся стихийные бедствия, техногенные аварии, война, террористические акты и другие ситуации, опасные для жизни, здоровья и благополучия человека. Экстремальные воздействия становятся катастрофическими, когда приводят к большим разрушениям, вызывают смерть, ранения и страдания большого количества людей. Психогенное воздействие экстремальных ситуаций складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации (Александровский Ю.А. и др., 1991). Вполне привычное для нашей страны, для нас, явление. Ведь попасть в нее можно в любое время и в любом месте. Даже у себя дома. Вопрос лишь в том, с какими потерями человек из нее выйдет. Иногда неизвестно, что страшнее, сами экстремальные или как их еще называют, чрезвычайные, ситуации (ЧС) или их последствия. К сожалению, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) тоже становятся для нас привычными.В экстремальных условиях нужно элементарно уметь выжить. Иначе остальные проблемы для субъекта, попавшего в ЧС, могут отпасть сами по себе. Вместе с этим самым субъектом. Мертвым ПТСР не грозит. При этом выжить желательно с минимальными физическими и психическими потерями. Мы обучали детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет основам науки выживания в военно-спортивном лагере в течение двух недель. За исходную модель мы взяли подготовку десантника. Для десанта является нормой работа во вражеском окружении. То есть, напряженная деятельность в экстремальных условиях, когда для выполнения поставленной задачи нужно уметь выжить в любой ситуации .

А для выживания в экстремальных условиях нужна эмоциональная устойчивость (ЭУ). ЭУ - это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели (Аболин Л.М., 1987).

Для работы в экстремальных условиях нужно умение владеть собой. Своими мыслями, эмоциями. То есть саморегуляция эмоциональных состояний. Саморегуляция - это преодоление объективных и субъективных трудностей деятельности, обеспечивает готовность субъекта к неожиданностям. Она купирует временной дефицит, дефицит информации, дефицит социальной организации деятельности. Посредством саморегуляции субъект обеспечивает смысловое соответствие своих действий событиям и задачам деятельности, их своевременность (Абульханова-Славская К.А., 2001).

Высокие требования к интеллектуальной деятельности детей, нарушая равновесие между телом и психикой, приводят к серьезным противоречиям между ними. Ранние нагрузки на интеллект ребенка, дефицит физической нагрузки и физической культуры, малоподвижный образ жизни все чаще приводят к болезни современности - гиподинамии и ее последствиям.

Чтобы справиться с этими проблемами часто требуется предельная активность мозга. А мозг и без того находится в напряжении, вызванном избытком информации, напряженным ритмом жизни, стрессовыми ситуациями. Спрашивается, как помочь таким людям? Невозможно практически избавить ребенка от отрицательных эмоций. Мозг, лишенный постоянной связи со всем многообразием жизни, теряет гибкость мышления, остроту восприятия, способность к охвату масштабных явлений. Более того, отрицательные эмоции человеку необходимы: они - один из главных двигателей прогресса. Ведь именно отрицательные эмоции, прежде всего страх перед грозными явлениями природы и нападавшими дикими животными, заставили первобытного человека мобилизовывать все силы мозга, проявлять находчивость и изобретательность, чтобы найти выход из критической ситуации. Эту мобилизующую роль отрицательные эмоции сохранили и по сей день. Но если человек испытывает сильные отрицательные эмоции длительное время, у него в мозгу возникает так называемый очаг застойного возбуждения, доминанта по А.А. Ухтомскому (Багдыков Г., 1997). Под доминантой А. А. Ухтомский понимал «главенствующий очаг возбуждения». «Достаточно стойкое возбуждение, протекающее в центрах в данный момент, приобретает значение господствующего фактора в работе прочих центров: накапливает в себе возбуждение от отдаленных источников, но тормозит способность других центров реагировать на импульсы, имеющие к ним прямое отношение» (Ухтомский А.А., 1996). Текущее состояние человека и его активность, по А. А. Ухтомскому, всегда является отражением той или иной доминанты.

Эта доминанта тормозит работу других нервных центров. Из-за нее даже мелкие неприятности болезненно отражаются на состоянии нервной системы. Формально интеллект у человека остается прежним, но он как бы подавлен, в умственную работу включена лишь часть потенциальной мощи мозга. Как этого избежать? У наших далеких предков таких вопросов не было. На сильные отрицательные эмоции они реагировали однозначно - мышечной работой: боролись или спасались бегством. Сильнейшие стрессы, случающиеся у современного человека всего несколько раз в жизни, заставляли наших предков жить в постоянной готовности, напряжении всего тела и психики. Как писал И. А. Ефремов: «Мы унаследовали отличную боевую машину, приспособленную для борьбы с могучими зверями, и сетуем, что она может своими стрессами погубить наши вялые, нетренированные тела» (Ефремов И.А., 1992).

Современный человек связан социальными нормами поведения. Ребенок не может убежать от разгневанной учительницы или родителя. И помочь ему могут лишь значительные мышечные нагрузки. Механизм их действия состоит в том, что сигналы, поступающие в мозг при физических нагрузках и упражнениях, создают в нем новую доминанту - мощный очаг возбуждения - которая подавит и вытеснит старую. Таким образом, тренированные сильные мышцы являются тем самым резервом, который может спасти организм от разрушения.

Начинается обучение детей и подростков основам психической саморегуляции с умения владеть своим телом. Поднять это самое тело утром по команде «Подъем!» и поставить его в строй, где стоят несколько десятков таких же дико растущих организмов, дело для детей и подростков нелегкое. С этого начинается воспитание эмоциональной устойчивости .

Себя преодолеть. Побеждает в жизни тот, кто сумеет преодолеть лень, слабость, боль в мышцах, страх и неуверенность. А ведь в первые дни пребывания в военно-спортивном лагере для большинства детей даже проживание в палатках вдали от привычной домашней обстановки, режим, жесткая дисциплина, плотный график занятий и тренировок являются достаточно сильным стрессом.

Детям постоянно внушается, что главный его противник - он сам. Побеждает тот, кто сумеет победить себя. Нужно уметь сконцентрироваться на выполнении поставленной задачи, будь то кросс по пересеченной местности, каратэ, общая физическая или парашютная подготовка. Нужно улучшать свой результат, каждый раз побеждать себя. Из этих побед над собой рождается уверенность в себе, в своих возможностях.

Психика не может существовать вне его материального носителя - мозга человека. И без физической культуры и спорта невозможно нормальное развитие человека. Как пишет В.Г. Фохтин: «Любой акт, связанный с мышечным напряжением, сначала моделируется в клетках головного мозга. Величина этого напряжения задается величиной биоэлектрического возбуждения, генерируемого в нейронных ансамблях. Поэтому тренировка мышц - тренировка воли. Воля - степень активности центра управления поведением - головного мозга. Тренируя выработку сигналов, управляющих моторикой (двигательной активностью), тренируем энергетику мозга, т. е. в конечном итоге - энергетику сознания, мышления, интеллекта. Без такой тренировки, без проявления воли невозможна регулярная мобилизация интеллекта без боязни выхода на уровень стресса. Без такого моделирования сверхнапряжений (психофизического стресса) мышечной систем маловероятен выход на высший энергетический уровень работе интеллекта. Являясь могучим средством саморазвития, спорт есть возможность выхода на предельный уровень психофизических возможностей человека, помогающий преодолевать психологические барьеры в любой сфере деятельности» (Фохтин В.Г., 1994). Вспомним слова И.М. Сеченова о том, что «все разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечной движению» (Сеченов И.М., 2001).

Есть такая поговорка: «Сила есть - ума не надо!» Но сила без интеллекта слепа и является лишь инструментом в чужих руках. И еще неизвестно, на что ее могут направить. Мышечное движение и работа интеллекта. Как добиться гармонии между ними? Человек обучается, занимается физической культурой и спортом, развивая интеллектуальные и физические способности, осваивает системы регуляции и саморегуляции психических состояний с целью мобилизации скрытых в мозге, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида Homo sapiens. Но где предел совершенства? И насколько он достижим? Возможно ли достижение гармонии между «духом и телом», психикой и соматикой, воспитание гармоничной личности?

Под гармоничной личностью мы понимаем индивида, который в процессе социализации осознанно сформировался как человек, обладающий ответственностью за собственную судьбу и совершаемые поступки, самостоятельностью и автономностью в принятии решений, руководствующегося в своей жизни нравственными законами. Можно утверждать, что гармоничная личность живет в соответствии с девизом: «Мне никто ничего не должен». Этот принцип следует понимать как отказ от предъявления претензий окружающим (родителям, детям, государству и пр.) в случаях жизненных неудач (Менделевич В.Д., 1998).

В основе функционирования и тела и психики лежат единые биоэнергетические процессы, активность которых проявляется в достаточно широких пределах в соответствии (адекватно) с тяжестью и степенью сложности решаемых жизненных задач, т.е. актов поведения. Короче, суммарная психофизическая мощность организма - результат двух слагаемых, величины которых должны быть не только сбалансированы, но и должны отражать степень гармонии между ними, т. е. между соматическим (телесным) и психическим (Фохтин В.Г., 1994).

Невозможно научить многому за короткое время. Психологическая подготовка тесно взаимосвязана со всеми предметами обучения. Дети занимались общей и специальной физической подготовкой, каратэ и рукопашным боем, стрельбой из пневматического оружия, разбирали и собирали оружие - автомат и пистолет, укладывали парашют изучали основы топографии и ориентирование и многое другое. Без серьезной психологической подготовки овладеть всеми этими знаниями и навыками затруднительно. Например, трудно научить хорошо стрелять подростка, который не умеет управлять своими эмоциями. А научившись справляться с действием отрицательных эмоций на огневом рубеже, он также сумеет использовать эти знания и умения в другой ситуации напряженной деятельности: на контрольной работе или на экзамене, например. По сути, обучение в военно-спортивном лагере это, в первую очередь, практическое закрепление знаний, которые дети и подростки усвоили за учебный год. Главное, чему мы старались научить, это то, что «из всех безвыходных положений найдется выход хотя бы один». Выход найдется для подготовленного человека, обладающего знаниями и навыками, и, в первую очередь, эмоциональной устойчивостью.

Заключение

Поставленные цели данной курсовой работы выполнены. При написании курсовой работы:

· рассмотрена характеристика и функции эмоций;

· рассмотрены основные реакции человека пережившего экстремальную ситуацию;

· раскрыты основы последствий пребывания в экстремальной ситуации.

Эмоции, таким образом, отличаются по многим параметрам: по модальности (качеству), по интенсивности, продолжительности, осознанности, глубине, генетическому источнику, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм. Эмоции делят на стенические и астенические. Стенические активизируют организм, поднимают настроение, а астенические - расслабляют, подавляют. Кроме того, эмоции делят на низшие и высшие, а также по объектам, с которыми они связаны (предметы, события, люди и т.д.).

Экстремальная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. В экстремальных условиях нужно элементарно уметь выжить. У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации и пережившего ее, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач; попытка самоубийства.

Переживая экстремальную ситуацию, человек испытывает следующие состояния: страх, беспомощность, грусть и тоску, чувство вины, стыд, гнев, тяжелые воспоминания, надежду на будущее, разочарование в себе.

На основе данной курсовой работы можно сделать вывод, что экстремальная ситуация играет важную роль в жизни человека, в его эмоциональном фоне.

Список использованных источников

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Издательство Казанского университета, 1987. - с.36

.Абульханова-Славская К.А. Проблема определения субъекта в психологии//Субъект действия, взаимодействия, познания. Психологические, философские, социокультурные аспекты. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2001. - с. 36 - 53.

. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных ситуациях. - М.: 1991. - с. 59.

. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоции // Психология эмоций. - С. 9.

. Климов Е.А. Общая психология. - М., Юнити - Дана, 1999.

. Крылова А.А.. Психология: учебник для вузов/Под редакцией А.А.Крылова- М.: Проспект, 2007-584 с.

. Лебедев В.И.Личность в экстремальных условиях.М: Политиздат,1989.

. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология: Учебник.-М.:Юрайт-Издат,2004.-484 с.

. Петровский А.В, Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь: Научное издание/ Под общей редакцией А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского,2-е издание- Ростов-на-Дону: Феникс, 1998-512 с.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - М., 1989. - Т. II. - С. 176.

. Спиноза Б. О происхождении и природе аффектов // Психология эмоций / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984. С. 29-46с.

. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие для вузов/ Л.Д. Столяренко.-3-е издание, перераб.и доп.-Ростов-на-Дону: Феникс 1999-672 с.

. Фохтин В.Г. Происхождение сознания. Психорегуляция. Психофизический тренинг. - М.: ТОО «Экопласт», 1994. - 256 с.

. Шапарь В.Б Психология кризисных ситуаций.

. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: под общей редакцией к.псих.н.Ю.С.Шойгу, М: Издат.Смысл,2009-314с.