Исследование личностных особенностей людей, занимающихся спелеологией и альпинизмом

**1. Понятие алекситимии**

Алекситимия - неспособность пациента называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т.е. переводить их в вербальный план. Это явление было описано Р.Е. Зифнеосом (R. Sifneos) в 1967 г., и рассматривалось им, как предпосылка развития психосоматических заболеваний. Прямой перевод этого слова означает отсутствие слов для выражения чувств.

Также, есть ещё одно определение алекситимии - психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности:

затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей;

затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;

снижение способности к символизации, в частности к фантазии;

фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;

склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций.

Все перечисленные особенности могут проявляться в равной степени или одна из них может преобладать.

Термин «алекситимия» ввел Сифнеос в 1973 г. В своей работе, опубликованной еще в 1968 г., он описал наблюдавшиеся им особенности пациентов психосоматической клиники, которые выражались в утилитарном способе мышления, тенденции к использованию действий в конфликтных и стрессовых ситуациях, обедненной фантазиями жизни, сужении аффективного опыта и, особенно, в трудностях подыскать подходящее слово для описания своих чувств. Алекситимия буквально обозначает: «без слов для чувств» (или в близком переводе - «нет слов для названия чувств»). Термин подвергался критике, в том числе за отсутствие релевантности, однако прочно занял свое место в литературе, посвященной психосоматическим заболеваниям, а связанная с ним концепция алекситимии приобретает все большую популярность, что отражается в постоянно возрастающем количестве публикаций в разных странах. Разработке концепции алекситимии предшествовали более ранние наблюдения, установившие, что многие пациенты, страдающие классическими психосоматическими болезнями и характеризующиеся «инфантильной личностью», проявляют трудности в вербальном символическом выражении эмоций.

Люди, у которых алекситимический тип личности, имеют проблемы с регуляцией своих внутренних состояний, то есть в стрессовых и дискомфортных состояниях, они скорее предпочтут успокаиваться с помощью физических нагрузок, нежели другими методами. А то есть, рассматривая мою выборку людей, то для них экстремальные походы могут являться выходом из стрессовых ситуаций. Многие психологи утверждают, что алекситимия это последствия неправильного воспитания человека в детстве матерью, то есть либо сверх опекающее или латентно-отвергающее поведение в отношениях мать - ребёнок. Следовательно, ребёнок в такой ситуации может принять огромное количество решений, которые будут мешать ему жить здоровым и свободным. Вывод из всего, тот, что люди с алекситимическим типом личности могут быть себе врагами в экстремальной ситуации, так как адекватно не осознают часть своих действий и при этом стремятся создать сложную или экстремальную ситуацию, что бы выйти из стрессового или дискомфортного состояния.

**2. Готовность к риску**

Готовность к риску подразумевает действие наудачу, в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности. Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования также показали, что с возрастом готовность к риску падает. У более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных, у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин, у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов. С ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильней, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий. Представляя в каких условиях работают спелеологи, альпинисты и прочие спортсмены (группа, где каждый берёт на себя огромную ответственность, плюс в каждой такой группе есть новички) следует, что готовность к риску у спортсменов должна быть высокой.

**3. Поиск ощущений**

Поиск ощущений это черта личности, выражаемая на поведенческом уровне в форме генерализованной тенденции к поиску ранее неизведанных, разнообразных и интенсивных ощущений и переживаний и подвергании себя физическому риску ради такого чувственно-эмоционального опыта. Люди занимающиеся спортом с сильной тенденцией к поиску ощущений по сравнению с теми, у кого она выражена слабо, предпочитают виды спорта, связанные с необычными ощущениями (например, прыжки с парашютом, дельтапланеризм, подводное плавание, спускание в пещеры и альпинизм), скоростью и возбуждением (например, автомобильные гонки или лыжный спорт) или физическим контактом (например, американского футбола и регби). Лица со слабой тенденцией к поиску ощущений, по сравнению с теми, у кого она выражена сильно, чаще выбирают для себя виды спорта или физические занятия, требующие выносливости и упорных тренировок (например, бег на длинные дистанции или аэробика), но не связанные с переживаниями сильного возбуждения или опьяняющего восторга.

**4. Аддиктивное поведение**

Аддиктивное поведение это уход от реальности путем изменения психического состояния. Может осуществляться разными способами. В жизни каждого человека могут быть моменты, связанные с желанием изменить свое психическое состояние: избавиться от угнетения, «сбросить» усталость, отвлечься от неприятных размышлений и т.п. Для реализации этой цели человек «вырабатывает» индивидуальные подходы, становящиеся привычками, стереотипами. Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением сознания, начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей. Человеческая психика - это очень гибкая, приспосабливающаяся, быстро реагирующая, высокоэффективная, самоостанавливающаяся система, обладающая большим запасом прочности и огромными резервами. Но, всё-таки, и у такой замечательной системы есть свои слабые стороны и предельные пороги выносливости. Что если количество стрессоров и их психотравмирующие уровни превысят порог выносливости нервной системы? Что если человек продолжительное время испытывает постоянное давление разнообразных стрессоров и нет ситуации разрешения (т.е. наблюдается полиморфный стресс в стадии накопления), она просто невозможна по независящим от индивида обстоятельствам? Психика, в норме, начинает давать сбои, выражающиеся в неадекватном, деструктивном поведении. Затем включаются защитные механизмы психики, ограждающие систему от разрушения. В этой связи депрессию и аутизм можно рассматривать как некую защитную реакцию психики на запредельные уровни воздействия. Что если критическая ситуация воздействует на психику очень длительное время, или например, всю сознательную жизнь индивида, и психика практически постоянно находится в фазе защиты от разрушения? В силу отмеченных выше естественных свойств психики автоматически нарабатывать и закреплять стереотипы и формы поведения (привычки) деструктивные формы поведения становятся для человека, стилем жизни, основными формами поведения, избавиться от которых крайне сложно для конкретного индивида.

**5. Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению**

Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением.

Виктимное поведение (от англ. victim - жертва) - такие действия и поступки человека, которые провоцируют желание на него напасть. «Если кто-то подставляет попу, очень хочется ее нашлепать». Девушки, которые садятся поздно вечером в случайные машины, демонстрируют виктимное поведение.

Виктимность - это действия, которые усиливают вероятность того, что вы попадете в какую-нибудь прескверную ситуацию. Это термин из криминальной психологии. Например, если вы на улице имеете обыкновение доставать огромную пачку денег и размашисто ее пересчитывать, то ваши шансы на то, что кого-то это заинтересует и вас, в конце концов, огреют по голове и отберут ваши денежки - шансы на такое событие возрастают. Девушка, голосующая на дороге в три часа ночи, более виктимна, чем другая девушка, которая в шесть часов уже возвращается из дома и на троллейбусе. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

**6. Программа и методы исследования**

**Основная гипотеза исследования**: предполагается, что существует взаимосвязь между личностными особенностями людей и выбором рода занятия. У людей, занимающихся спелеологий и альпинизмом будут высокие показатели алекситимии, склонности к рису, по шкалам поиска ощущений, склонности к аддиктивному поведению, склонности самоповреждающему и саморазрушающему поведению, волевого контроля эмоциональных реакций и тревожное состояние по цветовому тесту Люшера.

У людей, не имеющих отношения к экстриму, показатели будут ниже.

**Объектом данного исследования** являлась группа испытуемых, Занимающихся альпинизмом и спелеологией и группа людей не имеющих отношение к экстриму. Первая группа это люди, являющиеся членами известных по России и стран СНГ, спелеоклубов и туристических клубов Москвы, вторая группа, это студенты московских вузов, на данный момент не занимающихся экстремальным спортом. В испытании принимали участие 4 спелеолога, 1 альпинист и 2 человека, которые занимаются и тем и другим, 4 из них подрабатывают, либо работают промышленными альпинистами. Все испытуемые из этой группы имеют достаточно большой опыт в прохождении пещер и покорении высот. Студенты из второй группы это 7 человек, 2 е из которых раньше занимались паркуром, остальные не имеют отношение к экстриму.

**Предмет исследования**:Личностные особенности спелеологов и альпинистов, связанные со склонностью к неосознанному риску и самоповреждающему поведению.

Исследование проводилось с января 2010 по март 2011. Во время проведения ряда методик испытуемые не принимали активное участие и не проявляли заинтересованность. После проведения ряда методик и некоторого обсуждения испытуемые говорили, что все задания выполняли без особого напряжения и без каких-либо затруднений.

В работе использовались методы психодиагностики:

· Склонность к алекситимии.

· Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению.

· Диагностика уровня личностной готовности к риску.

· Шкала поиска ощущений (М. Цукерман)

· Цветовой тест Люшера.

Описание этих методик находится в приложении №1

**. Результаты и их обсуждение**

Результаты каждого испытуемого находятся в приложении №2

Начнем рассмотрение полученных результатов с процентного анализа.

Исходя из моих результатов, алекситимия обнаружилась только у двоих л.з.э.с. (людей занимающихся экстремальными видами спорта), а средний бал у обычных людей получился 54, то есть далеко от границы (72), а у л.з.э.с. 63 балла. По уровню личностной готовности к риску у обычных людей средний балл получился 3, а у л.з.э.с. - 13. По шкалепоиска ощущений у обычных людей средний балл вышел 9, а у л.з.э.с. 11 баллов. По шкале склонности каддиктивному поведению у обычных людей 6, у л.з.э.с. 9. По шкале склонности самоповреждающему и саморазрушающему поведению у обычных людей 6, у л.з.э.с. 10. По шкале волевого контроля эмоциональных реакций у обычных людей 5, у л.з.э.с. 8. По цветовому тесту Люшера, примерно у всех имеются проблемы одного рода.



На данной гистограмме, показан средний уровень алекситимии у людей занимающихся экстремальными видами спорта и людей не имеющих к этому отношения. Если брать во внимание, что у студентов (не занимающиеся экстримом люди) может быть алекситимия, а у экстремалов в данном случае, она выше, то я могу утверждать, что экстремальный туризм привлекателен людям с высокими показателями по шкале алекситимии. Это связано с тем, что студенты (с не высокими показателями алекситимии), будучи в депрессивном или стрессовом состоянии будут успокаиваться способами не связанными с адреналином и физическими нагрузками. Люди с высокими показателями алекситимии (спелеологи и альпинисты), смогут выйти из негатива, только в экстремальной ситуации, то есть переключиться на первоочередное дело, сохранение своей жизни.



На этой гистограмме показано сравнение результатов по шкале готовности к риску. У спортсменов готовность к риску сильно превышает средние показатели студентов. Понятно, что в экстремальной ситуации быть готовым к риску необходимо, но по полученным данным, готовность к риску у спортсменов превышает среднее значение, это говорит о возможности неадекватных поступков, которые не принесут пользы, можно так же сказать что присутствует зависимость от момента удачи при рискованном действии, в чём то же нет ничего хорошего.



На этой гистограмме показано сравнение результатов по шкале поиска ощущений. У спортсменов результаты выше чем у студентов, так как людям с высокими показателями по шкале поиска ощущений привлекателен экстремальный спорт, а то есть опьяняющее возбуждение и дикий восторг, а людям с низкими показателями будет приятен спорт или занятия требующие выносливости, упорства или физических тренировок.



На этой гистограмме показано сравнение результатов по шкалам склонности к отклоняющемуся поведению. Аддиктивное поведение больше свойственно спортсменам нежели студентам. А то есть уход от реальности, стрессов, отрицательных эмоций с помощью веществ изменяющих сознание. По моим наблюдениям употребляют алкоголь 90% альпинистов и спелеологов, курят 50%, у студентов эти показатели ниже. Виктимное поведение у экстремалов выше, чем у студентов так как это объясняется высокими показателями по шкале поиска ощущений и склонность к риску, ведь именно в этом и выражается виктимное поведение, найти себе препятствие, трудность, связанную с высоким риском, и попробовать с ней справиться. По шкале контроля эмоций у спортсменов показатель выше, чем у студентов, ведь большинство рискованных поступков связано с состоянием неконтролируемых эмоций.

При анализе результатов цветового теста Люшера, у студентов доминирующими состояниями оказались: стремление к ярким событиям, состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль, необоснованное стремление к признанию. У людей занимающихся альпинизмом и спелеологией доминирующими состояниями оказались: чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление, раздражительность, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми. Исходя из этих данных, можно сказать, что и у спортсменов и у студентов есть проблемы, негативные чувства и стремление к признанию, но спортсмены решают свои проблемы и получают признания через экстремальные виды спорта, а студенты находят другие, менее рискованные и опасные способы.

Получается, что при имеющихся проблемах, стрессах обычные люди выходят из состояния самоуспокоения, с помощью других людей, и других способов, а л.з.э.с. за счёт адреналина алкоголя и сигарет (по собственным наблюдениям, из л.з.э.с. алкоголь употребляют 90%, курят 50%). Л.з.э.с. не адекватно осознают свои поступки и действия, готовность к риску у них высокая, и это опять же опасная грань для жизни. Поиск ощущений не сильно отличается от обычных людей, здесь, видимо, опять вопрос в выборе методов и средств. Занимаясь экстремальными видами спорта практически не избежать травм и физических повреждений, не говоря о смерти, об этом говорит высокий балл по саморазрушающему поведению. У Л.з.э.с. высокий балл по контролю эмоциональных реакций, это значит, что в экстремальной ситуации, люди с ней будут справляться с большой сложностью, ибо впадут в эмоции.

Полученные данные говорят о том, что люди, занимающиеся экстремальными видами спорта, при выборе, где искать новые ощущения, вследствие депрессии и подавленному состоянию, выбирают экстрим, это связано со стремлением к виктимному поведению, употребляя алкоголь, повышается шанс получить физические повреждения. Так как у людей занимающихся экстремальными видами спорта есть склонность к алекситимии и неосознанным поступкам риск их смерти очень высок.

Моя гипотеза полностью подтверждена, остаётся узнать, каким образом можно снизить риск смерти у людей занимающихся экстремальными видами спорта.

**Заключение**

В заключение я напишу, что перед каждой серьёзной экспедицией, советую, исследовать этими методиками участников и, исходя из результатов, людей с высокими баллами тщательней готовить и уделять им больше внимания в вопросе безопасности. Так же запретить употреблять алкоголь, найти другие средства справляться с эмоциями и стрессами. А вообще советую этим людям работать с психотерапевтом, ибо риск смерти при таких результатах исследования и сложности экспедиций очень высок и даже если следовать вышеизложенным советам, то риск смерти сильно не уменьшится.

В дальнейшем я бы хотел подробнее изучить этот вопрос и найти решения для выхода из такой печальной ситуации.

**Библиография**

алекситимия риск спелеология альпинизм

1. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзорзарубежных исследований).

2. Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учебник для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2003.

. Шкала поиска ощущений (М. Цукерман) / Альманах психологических тестов. М., 1995.

. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., 2000, «Личностные расстройства»

. С.Ф. Смагин «Аддиктивное поведение».

. О.О. Андронникова «Методика исследования склонности к виктимному поведению».

. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н. Орел.

. Л.Н. Собчик «Метод цветовых выборов - модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство. - СПб.

. Амбрумова А.Г Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии - М., 1978.

. Бытко Ю.И., Ладно А.С. Девиантное поведение подростков // СоцИс. - 1988.

11. Hill E., Berthoz S., Frith U., Brief Report: Cognitive Processing of Own Emotions in Individuals with Autistic Spectrum Disorder and in Their Relatives. Journal of Autism and Developmental Disorders, 2004, v. 34, no. 2, p. 229-235.

12. Д.В. Ольшанский, Психология терроризма, М. 2002 г.

. Щербатых Ю.В. Общая психология. (Понятие о бессознательном). - СПб.:Питер, 2006.

. В. Качалов «Об аддикциях и аддиктивном поведении»