ВВЕДЕНИЕ

В экстремальную ситуацию сегодня может попасть любой человек в любой момент: взрывы, пожары, внезапные угрозы, направленные на вас или ваших близких, стихийные бедствия, катастрофы и так далее и тому подобное. К сожалению, многие подобные явления незаметно стали частью нашей жизни. И все это оказывает заметное влияние на наше поведение, на нашу психику.

Сегодня газеты переполнены сведениями о правонарушениях и преступлениях. Обилие таких сведений порождает у неподготовленного человека чувство страха и бессилия. Когда же подобной информации накапливается так много, что она грозит парализовать всякую деятельность, срабатывает защитный механизм психики человека. Острота восприятия пугающей информации утрачивается и на смену страху приходит безразличие. Человек перестает бояться, но не из-за сознания собственной силы, а оттого, что утратил нормальную реакцию на реально существующие угрозы. Совершенно очевидно, что ни человек, подавленный страхом, ни человек, безразличный к опасностям, не в состоянии действовать эффективно. Страх во многом обусловлен неизвестностью, поэтому для сохранения самообладания перед лицом опасности важно понимать, что нет неодолимых сил, что столкновения с опасностью можно избежать или, по крайней мере, существенно ослабить отрицательные последствия этого столкновения. Чтобы не стать жертвой преступления, необходимо иметь ясное представление о своих преимуществах перед преступниками.  
 Для того чтобы принять более или менее правильное решение в возникшей экстремальной ситуации необходимо, насколько возможно, разобраться в том, в какую именно ситуацию вы попали: оценить саму ситуацию, оценить оппонента (противника), успокоиться и выбрать тактику поведения. И уже затем действовать сообразно обстоятельствам.

Цель данной работы - определить всю сложность работы в экстремальных условиях.

Объектом работы являются в данной работе журналисты.

Предмет готовность работы в экстремальных условиях.

Задачи:

изучить теоретические аспекты экстремальных ситуаций

- выявить степень подготовки в работе журналистов

дать рекомендации в саморегуляции человеку попавший в экстремальные условия

ГЛАВА I ПОНЯТИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ

1.1. Экстремальные условия понятие

В современных исследованиях существует несколько подходов к пониманию экстремальных условий и их составляющих. Проведенный анализ позволил выявить несколько подходов к определению экстремальных условий:

1. Экстремальные условия приравниваются к чрезвычайным ситуациям, классифицируясь по характеру воздействия внешней среды.

. Экстремальные условия, требующие напряжения физиологического или психического (аналогично понятию стресса Г. Селье).

. Экстремальные условия как система "человек в ситуации", где условия воздействия внешней среды и личность рассматриваются как целостная система.

Ц.П. Короленко [17] относит к экстремальным условиям те, которые "находятся на грани переносимости и имеют высокую способность к нарушению адаптации". К ним он отнес крайние естественные воздействия: температуру, ветер, электромагнитные колебания, атмосферное давление, а также другие воздействия, ставящие организм на грань переносимости. А.П. Авцын, Э.Э. Кениг [2] выделяют понятие экстремальных ситуаций как чрезвычайных в плане возможного неблагоприятного воздействия на человеческий организм. Как пишет в своей книге В.И. Лебедев [15], в результате популяризации теории стресса Г. Селье появилась тенденция относить к "экстремальным условиям" все ситуации, в которых требуется напряжение физиологических или психических процессов. С такой точкой зрения, отмечает он, "нельзя согласиться полностью, так как грань, отделяющая обычные условия жизни от измененных, становится при этом расплывчатой, неопределенной". С напряжением, стрессом мы сталкиваемся в повседневной жизни довольно часто. Например, при физической работе, при решении ряда проблемных ситуаций и т. д. стресс является не только нормальным, но даже необходимым условием жизни и деятельности человека.

Границей, отделяющей обычные условия от экстремальных, он считает такие ситуации, в которых под воздействием психогенных (т. е. актуализирующих психические реакции) факторов психофизиологические и социально-психологические механизмы, исчерпав резервные возможности, более не могут обеспечивать адекватное отражение и регуляторную человеческую деятельность. Иными словами, когда происходит разрушение адаптивного барьера, "ломка" динамических стереотипов в центральной нервной системе, и наступает психическая дезадаптация или кризис.

Поэтому под экстремальной ситуацией В.И. Лебедев предлагает понимать изменение условий среды вокруг человека, происходящее в течение короткого периода времени и приводящее его к персональному порогу адаптированности. Ведь именно достижение персонального порога адаптированности ставит человека на грань, на которой создается опасность его жизни и здоровью.

Экстремальные условия также характеризуются измененной афферентацией, информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием фактора риска. На человека воздействуют семь основных психогенных факторов: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно-значимой информации, одиночество, групповая изоляция (информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность и др.) и угроза для жизни.

В процессе адаптации к экстремальным условиям принято выделять следующие этапы, характеризующиеся сменой эмоциональных состояний и по явлением необычных психических феноменов: подготовительный, стартового психического напряжения, острых психических реакций входа, психической переадаптации, завершающего психического напряжения, острых психических реакций выхода и реадаптации. В генез необычных психических состояний четко прослеживаются антиципация в ситуации информационной неопределенности (этап стартового психического напряжения и завершающий этап); ломка функциональных систем анализаторов, сформировавшихся в процессе онтогенеза или длительного пребывания в экстремальных условиях, нарушения протекания психических процессов и изменения системы отношений и взаимоотношений (этап острых пси хических реакций входа и выхода), активная деятельность личности по выработке защитных (компенсаторных) реакций в ответ на воздействие психогенных факторов (этап переадаптации) или же восстановление прежних стереотипов реагирования (этап реадаптации) [4].

При увеличении времени пребывания в измененных условиях и жестком воздействии психогенных факторов, а также при недостаточно высокой нервно-психической устойчивости и отсутствии мер профилактики этап переадаптации сменяется этапом глубоких психических изменений, характеризующихся развитием нервно-психических расстройств. Между этапами переадаптации и глубоких психических изменений имеется промежуточный этап неустойчивой психической деятельности, характеризующийся появлением предпатологических состояний. Это состояния, не обособившиеся еще в строго очерченные нозологические формы нервно-психических заболеваний, что позволяет рассматривать их в рамках психологической нормы. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.

Выделяют несколько типов экстремальных ситуаций:

) объективно экстремальные ситуации (трудности и опасности в них исходят из внешней среды, возникают перед человеком объективно);

) потенциально экстремальные ситуации (опасность выражается как скрытая угроза);

) лично спровоцированные экстремальные ситуации (опасность порождается самим человеком, его намеренным или ошибочным выбором, поведением);

) воображаемые экстремальные ситуации (не несущие опасности, угрозы ситуации).

Помимо ситуаций А.М. Столяренко выделяет группы факторов психогенного риска: экстремальные материально-обстановочные факторы, социально-обстановочные факторы, содержательные элементы деятельности как экстремальный фактор, организационные и операциональные элементы деятельности, выступающие экстремальными факторами [4]. П.А. Корчемный выделяет такие факторы риска, как:

) внешние факторы - макропространство;

) уровень руководства;

3) субъективно-экстремальные факторы [6].

Исходя из предмета и объекта нашего исследования, сосредоточим внимание на основных отличительных особенностях вышеперечисленных условий, т. е. на то, что характерно для деятельности органов внутренних дел. Чрезвычайные происшествия и обстоятельства (ситуации) создают особые (экстремальные) условия, во время которых в значительной степени (а иногда и коренным образом) изменяется содержание выполняемых задач, возникает необходимость в использовании новых подходов к оценке взаимовлияния экстремальных ситуаций и субъекта деятельности.

Следовательно, в понятие "условия" кроме элементов обстановки включается деятельностный аспект, что отличает "условия" от понятия "ситуация", имеющею нейтральное по отношению к деятельности значение.

А.Н. Леонтьев предостерегал "против понимания деятельности человека как отношения, существующего между человеком и противостоящим ему обществом. Для человека общество якобы составляет лишь ту внешнюю среду, к которой он вынужден приспосабливаться, чтобы не оказаться неадаптированным и выжить. При этом упускается главное - то, что в обществе человек находит не просто внешние условия, к которым он должен приспосабливать свою деятельность, но что сами эти общественные условия несут в себе мотивы и цели его деятельности, ее средства и способы; словом, что общество производит деятельность образующих его индивидов.

В данном исследовании внимание акцентировано на характере изменений, которым подвергается представление о себе личности в экстремальных условиях, укладывающихся в границы психоло гической нормы для измененных условий существования. Эти ситуации, по мнению А.М. Столяренко, можно классифицировать как системно-структурную и как системно-функциональную модель, в которой человек выступает в функциональной целостности с экстремальной ситуацией.

Так, системно-структурная модель экстремальной ситуации с точки зрения системного подхода рассматривается как особая внешне-внутренняя система "человек в ситуации". Для данной системы характерна глубокая функциональная целостность, а поведение человека является интегральным, системным продуктом ее функционирования. Одной из основных характеристик в системе "человек - обстановка" в компоненте "человек" является его образ-Я. Структура ситуации включает:

обстановочные составляющие (экстремальных условий); личностные составляющие (образ-Я);

деятельностные составляющие (намерения и поведение).

В системно-функциональной модели экстремальных ситуаций человек в ситуации выступает как единая система "человек в ситуации". Психологическая включенность человека в ситуацию может быть связана с рядом психологических явлений: пониманием и оценкой человеком ситуации и ее отдельных факторов; оценкой значимости ситуации и отношения к ней; мотивацией активности в ситуации; мобилизованностью; адекватностью решений, поведения и действий; психическим состоянием человека; активным проявлением личностью саморегуляции [9].

Взаимодействие структурных компонентов характеризуется причинно-следственными зависимостями (функциональными моделями).

А.Н. Столяренко выделяет следующие виды функциональных моделей: динамика системы "человек в ситуации" протекает как единство обстановочных, личностных и поведенческих структурных компонентов; обстановочные факторы детерминируют личностные и поведенческие; личностные факторы играют детерминирующую роль по отношению к обстановочным, и как следствие - поведенческим реакциям человека (происходит личностное опосредование объективных характеристик системы). В любой ситуации человек проявляет себя как личность, детали обстановки и частные обстоятельства подчиняются ему.

Данная модель может быть описана в концепции метаиндивидуального мира Л.Я. Дорфмана [9] и может служить новым полиситемным основанием для понимания специфики деятельности субъекта в экстремальных условиях. Концепция Л.Я. Дорфмана позволяет "преодолеть разрыв между онтологическими сущностями индивидуальности и объектов мира". Личность и окружающий мир взаимодействует как целостное образование, с одной стороны, и как подсистема - с другой. Согласно его концепции метаиндивидуального мира "поле взаимодействий индивидуальности с объектами ее мира является достаточно широким и может совершаться как на полюсе индивидуальности, так и на полюсе объектов ее мира.

Своеобразие взаимодействий на полюсе объектов мира обнаруживается, во-первых, в том, как индивидуальность ассимилирует объекты мира, будучи в одних случаях самостоятельной системой, а в других - подсистемой мира. Во-вторых, в том, как сопрягаются при этом системные и онтологические статусы у индивидуальности и у объектов мира, так как в метаиндивидуальном мире между системными и онтологическими способами существования индивидуальности и объектов ее мира имеют место их неполные совпадения (индивидуальность и объекты ее мира проникают друг в друга как системы, но не как онтологические сущности). В то же время именно взаимопроницаемость индивидуальности и объектов ее мира как систем (и подсистем) позволяет преодолевать разрыв между онтологическими способами их существования.

Этот онтологический разрыв, по мнению Л.Я Дорфмана, "преодолевается в одних случаях благодаря тому, что индивидуальность как система покрывает онтологические сущности ее самости и объектов ее мира. В других случаях мир как система перекрывает онтологические сущности объектов ее мира и индивидуальности как его подсистемы". В первом случае ведущая роль отводится онтологическому статусу индивидуальности, а во втором онтологическому статусу объектов мира. Индивидуальность как система в самой себе содержит источники детерминации ее активности и одновременно является носителем этой активности. Индивидуальность как подсистема также является носителем активности, но источники ее детерминации локализуются во взаимодействующих с ней системах, то есть в объектах мира. Вместе с тем в обоих случаях предметом индивидуальной активности выступают объекты мира".

Это означает: во-первых, что следует различать несколько форм активности в зависимости от локализации источников их детерминации; во-вторых, источники активности и предметы активности распределяются между взаимодействующими системами, когда индивидуальность проявляет себя в качестве системы. Сами источники активности и предметы активности индивидуальности локализуются в объектах мира, когда она выступает в качестве их подсистемы; в-третьих, "активность совершает одновременные воздействия на один и тот же объект различным образом в зависимости от источников ее детерминации: в одних случаях в этом объекте вскрываются его актуальные и потенциальные признаки в согласии с его имманентными законами существования, а в других - объект подвергается субъектным трансформациям в согласии с имманентными законами существования индивидуальности" [8].

журналист экстремальный дезадаптация психогенный

1.2. Сущность и основные характеристики экстремальности

Развиваемое с античных времен понимание сущности экстремумов, экстремальности и принципов экстремального (Аристотель, Николай Кузанский, Бруно, Мопертюи, Лейбниц и др.), поднятое до современных философских обобщений о закономерностях эстремальных изменений (М. Планк, М. Борн, М. Бунге, Л. Канторович, Пригожин и др.), находят свое отражение и в содержании понятия экстремальной ситуации.

Экстремальность, как это было зафиксировано еще античной философией, указывает на предельные состояния в существовании вещей. Экстремумы образуют, по сути, границы меры существования вещей, с превышением которых вещи перестают быть самими собой и обретают иное существование. В теоретическом выражении принципы экстремальности утверждают, что та или иная величина, характеризующая состояние, процесс или структуру, принимает крайнее (условно - минимальное или максимальное) значение. Экстремальность проявляет себя как «наискорейшее движение, проходящее по наикратчайшей линии» (Аристотель).

Диалектика этого процесса «в доведенных до крайностей состояниях» (Бруно) насыщена бурным взаимным проникновением и превращением противоположностей друг в друга (Гегель), закономерно влекущим «катастрофические или разрушительные изменения» (Р. Том).

В рамках современных подходов (П. Лагадек, С. Лихтенстайн и др.) в качестве определяющего или универсального сущностного признака экстремальная ситуация рассматривается фактор опасности - прежде всего, непосредственной угрозы для здоровья и жизни людей либо же угрозы срыва их деятельности по решению жизненно важных задач[7].

Понятие экстремальной ситуации, таким образом, отражает не просто чрезвычайное, а именно исключительно опасное событие или совокупность опасных событий относительно и только во взаимосвязи с деятельностью людей, их существованием. Экстремальные ситуации (стихийные бедствия, катастрофы, аварии, кризисы, конфликты), являющиеся порой неизбежными реалиями жизнедеятельности людей, в том числе, их профессионально осуществляемой деятельности, несмотря на разнообразный характер, имеют ряд общих сущностных характеристик:

внезапность наступления, требующая специальной готовности к экстремальностям;

резкий выход за пределы нормы привычных действий и состояний;

насыщенность развивающейся ситуации противоречиями, требующими оперативного разрешения;

прогрессирующие изменения в состоянии обстановки, условий деятельности, элементов, связей и отношений экстремальной ситуации, т.е. темпоральность изменений;

возрастание сложности протекающих процессов в связи с прогрессирующими изменениями и новизной ситуативных противоречий, состояний;

релевантность, переход ситуации в фазу нестабильности, выход к пределам, критичности;

порождение изменениями опасностей и угроз (срыва деятельности, гибели, разрушения систем);

насыщенность ситуации неопределенностью ряда изменений по причине их стохастичности, непредвиденности и новизны;

нарастание напряженности для субъектов экстремальной ситуации (в плане ее осмысления, принятия решений, реагирования) и др.

Выводы к главе 1

И так мы рассмотрели в первой главе понятие экстремальных условий, выделили основную сущность экстремальности и можем сделать вывод:

Экстремальная ситуация (лат. extremum - крайнее, предельное; situatio - положение) - понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, а также высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях. Философский смысл понятия Э.С. сопряжен с отражением экстремального развития событий и их познания во взаимосвязи с функциональной деятельностью субъекта. Система координат измерения существования и деятельности человека - «действующее лицо - ситуация» - предполагает коррелятом содержания понятия Э.С. определенные субъект-объектные отношения: отражение субъектом объективно-сложных условий деятельности в виде проблемно-экстремальной задачи.

ГЛАВА II ЛИЧНОСТЬ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

2.1 Подготовка журналиста к выполнению работы в экстремальных ситуациях

Журналист, которому предстоит выполнять профессиональные обязанности в условиях опасности, должен обладать максимумом информации о стране или регионе, конкретной местности, куда он направляется, иметь представление об экономике, политико-географическом устройстве, этно-религиозных особенностях населения, а также о предыстории конфликта (если речь идет о боевых действиях) или предпосылках к аварии (в ситуации с техногенной катастрофой или стихийным бедствием).

Поскольку заранее невозможно предугадать, с чем именно предстоит столкнуться журналисту при выполнении задач по подготовке газетных, теле- и радиоматериалов, подготовка должна быть тщательной и всесторонней. Какие методы могут быть использованы при изучении «поля»? Их достаточно много. Выделим наиболее значимые:

опыт коллег, ранее выполнявших подобные задачи;

консультации специалистов (в том числе военных, представителей МЧС, МВД, МИДа, политиков и ученых, общественных и религиозных деятелей);

консультации представленных в своем городе национально-культурных автономий;

изучение справочных материалов;

изучение публикаций по проблематике конфликта (аварии);

изучение соответствующих интернет-ресурсов;

изучение редакционных досье (если таковые ведутся);

обращение в дипломатические и иные представительства стран-участников конфликта (жертвы аварии или стихийного бедствия);

при возможности, предварительное обращение за информацией в правительственные, и неправительственные структуры, развернутые на территории, где предстоит работать.

Подготовка маршрута

Предстоящий маршрут и временной график передвижения журналиста должны быть тщательно проработаны, привязаны к географической карте и карте автомобильных (железнодорожных) дорог. Желательно, чтобы этот график был согласован с графиком выхода журналиста на связь со своей редакцией, чтобы уже сам факт невыхода на связь мог ориентировать редакцию по возможности организации поиска своего корреспондента.

При составлении маршрута обязательно учитываются пункты, которые хотел бы посетить журналист и реальные возможности по передвижению между ними. В случае, если маршрут пролегает через территорию боевых действий, необходимо руководствоваться вопросами обеспечения безопасности, возможностями передвижения с организованными колоннами, с попутным защищенным транспортом, а также транспортом военных. Если речь идет о труднопроходимых местностях или местностях, подвергшихся воздействию стихии, техногенной катастрофы, нужно предусмотреть возможность воспользоваться услугами проводника.

Отдельно следует проработать ситуацию, когда журналист работает в обоих лагерях противоборствующих сторон. В таком случае, на маршруте должна быть точно указана точка перехода, а сам переход тщательно обусловлен и обговорен.

Маршрут считается достаточно проработанным, если на нем предусмотрена возможность получения помощи (в том числе материальной) и укрытия как у официальных органов и властей, так и у местного населения.

Особо важно рассчитать возможность экстренной эвакуации из зоны командировки, в случае реальной опасности жизни.

Подготовка документов

Подготовка документов, которые журналист берет с собой в зону экстремальной ситуации, является важной частью его подготовки к выполнению редакционного задания. Это та сфера, где нет мелочей, и значение может иметь каждая запись или печать.

К документам, которые должны быть у журналиста в обязательном порядке, относятся:

паспорт (российский и (или) международный, если работать предстоит за пределами Российской Федерации);

редакционное удостоверение, где четко указано название СМИ и должностное положение журналиста. В удостоверении должна наличествовать фотография журналиста, срок действия документа не нарушен, внесенные записи заверены подписью руководителя СМИ и четко читаемой печатью. Нужно убедиться, что запись о должности журналиста в удостоверении, соответствует целям его командировки (например, у властей может возникнуть вопрос, что заведующий отделом культуры делает в зоне боевых действий);

план-задание на командировку, выполненный на фирменном бланке СМИ (если речь идет о зарубежной командировке - на языке страны пребывания). В плане задания должны быть четко и, по возможности, детально указаны задачи, которые возложены на журналиста (подготовка серии репортажей, интервью, очерков и т.д.);

командировочное предписание, отработанное по установленной форме.

Документы, наличие которых у журналиста желательно:

рекомендательные письма от людей, чье мнение уважается в регионе, куда направляется журналист (например, политиков, известных предпринимателей, руководителей национально-культурных автономий, руководителей общественных и гуманитарных организаций);

аккредитационное удостоверение (если аккредитация имела место);

удостоверения творческих организаций, членом которого является журналист (в том числе международных);

экземпляры газет и журналов с собственными публикациями или вырезки своих публикаций, доказывающие, что журналист является именно тем, кем он представляется;

визитные карточки с логотипом СМИ, которое он представляет;

Нежелательно брать с собой документы и материалы, которые могут осложнить работу журналиста:

любые фотоснимки, где журналист снят с оружием в руках;

подробные карты, на которых нанесены точки дислокации военных гарнизонов и формирований;

списки участников боевых действий, фотографии лидеров противоборствующих сторон;

графики выхода на связь с редакцией СМИ.

При подготовке пакета документов, которые журналист берет с собой, нужно понимать, что любой из них может быть подвергнут проверке и изучению, документы могут быть сопоставлены, при необходимости журналисту могут быть заданы уточняющие и проверочные вопросы.

.2 Адаптация и специфика работы журналиста в экстремальных условиях

С принципиальной точки зрения, задачи, которые стоят перед журналистом в зоне экстремальной ситуации, мало чем отличаются от обычных редакционных заданий. Это сбор информации и подготовка материалов для их опубликования на газетной или журнальной полосе, передача в телеэфир. Однако, сама обстановка боевых действий, стихийных или техногенных катастроф, наличие угрозы жизни и здоровью журналиста, создают совершенно особенный фон для работы. Фон, который характеризуется рядом специфических черт. Перечислим некоторые из них.

Во-первых, значительные затруднения при получении необходимой информации, связанные с режимом чрезвычайной ситуации. Ни одна из противоборствующих сторон не заинтересована в том, чтобы средства массовой информации получили объективную информацию о причинах, характере и целях конфликта. Если речь идет о стихийном бедствии или техногенной катастрофе, то власти обычно стремятся преуменьшить масштаб происходящего с тем, чтобы уменьшить и свою предполагаемую ответственность.

Характерной в этом смысле, выглядит ситуация, возникшая в Чеченской Республике во время операции, называемой в официальной печати «восстановлением конституционного порядка». Информация, поступавшая из источников, представлявших государственную власть, так же мало соответствовала действительности, как и информация, поступавшая от чеченских сепаратистов. Ожесточенные бои затрудняли работу журналистов настолько, что они были вынуждены довольствоваться в подготовке материалов видимой из окна или окопа картинкой, собирать материалы по крупицам, опираясь на рассказы очевидцев, слухи, личные впечатления от увиденного.

Вот что пишет об этом в своей книге «Прыжок одинокого волка» бывший корреспондент газеты «Красная звезда» по Северному Кавказу Николай Асташкин: «Декабрь 1994 года. Моздок. Война в Чечне идет полным ходом. Но все, что происходило в то время в войсках, для журналистов оставалось тайной за семью печатями. Мы сидели, сложа руки в Моздоке, питаясь в основном дезинформацией и еще чем бог пошлет. Из различных источников до нас доходили сведения, что войска несут потери, убитых и раненых отправляют самолетами и вертолетами во Владикавказ, Ростов-на-Дону, другие города, где имелись военные госпитали, а пресс-секретарь министра обороны России Агапова с улыбкой отвечала на это: да нет же, все идет нормально».

Во-вторых, проблема достоверности получаемой информации, опасность стать рупором намеренной дезинформации, часто передаваемой журналистам для дезориентации противника. В серьезных иностранных СМИ принято проверять информацию, минимум, по двум источникам. В последнее время такого же подхода требуют и качественные российские издания.

Методов проверки информации достаточно много и, при определенном упорстве, проверке может быть подвергнут любой сообщенный журналисту факт. Как должен действовать военный корреспондент, которому попало в руки некое сенсационное сообщение? Прежде всего, свериться с имеющимися документами. Любыми, проливающими свет на ситуацию. Это может быть любое удостоверение личности, официальное донесение, летная книжка, карта. Важным доказательством является свидетельство незаинтересованного очевидца. Если терпит время, можно обратиться в архивные органы, например, Центральный военный архив министерства обороны в г.Подольске, где собрана информация обо всех советских и российских гражданах, когда-либо надевавших военную форму.

Нужно учиться сопоставлять официальную информацию и ту, что дают неправительственные организации, имеющие, как правило, своих информаторов и свои методики подсчета. Вопреки устоявшемуся мнению, оценки государственных организаций обычно оказываются точнее, хотя в боевых условиях принято преувеличивать потери противника и преуменьшать свои.

В-третьих, необходимость оценки возможных последствий своих публикаций. Принцип «не навреди» должен контролировать естественное желание журналиста немедленно сообщить читателям и зрителям об увиденном и услышанном. Чувство меры должно присутствовать и при показе сцен насилия, боевых действий, последствий стихийных и техногенных катастроф. Особенно важно это, когда речь идет о межнациональных и межэтнических конфликтах, когда каждое неосторожное слово, переданное в эфир или напечатанное на газетной полосе, может вызвать новый всплеск насилия.

Вот какой пример приводит в своем информационном бюллетене Центр экстремальной журналистики, рассказывая о неквалифицированных действиях журналистов в ситуации с захватом заложников в центре «Норд-Ост»:

«Совершенно очевидно, что некоторые журналисты, телевизионные ведущие и редакторы не понимали всей сложности ситуации и значение прямого эфира в отношениях “захватчики - заложники”. Стремление получить хоть какую-то (а лучше - эксклюзивную) информацию зачастую превалировало над здравым смыслом. 24 октября ночью (примерно в 00:40) ведущий телеканала НТВ Кирилл Поздняков в эфире связался по мобильному телефону с заложницей Татьяной Солнышкиной, концертмейстером мюзикла “Норд-Ост”. Журналист попросил пианистку передать телефон кому-нибудь из террористов. Женщина пыталась объяснить журналисту, что поведение террористов непредсказуемо, но ведущий настоял: “Вы попробуйте, передайте”. Когда террорист взял трубку и сказал: “Да, я вас слушаю”, журналист объявил телезрителям, что связь прервалась»[12].

Такие действия не помогают, а напротив, крайне затрудняют работу тех, кто работает над освобождением заложников.

Правильно поступает тот журналист, который избегает обобщений вроде «все чеченцы», «армия», «потери не поддаются учету», «никому ничего не нужно», «вся полиция берет взятки», «на помощь никто не пришел» и так далее. Опытные журналисты знают, что конфликты на самом деле нередко возникают как межнациональные, но внутри себя имеют финансово-экономическую природу. Нужно воздерживаться от передачи прямой речи тех, кто взваливает вину за конфликт на другой народ, адептов другой веры, даже если журналисту под влиянием эмоций в какой-то момент это покажется правдой.

В-четвертых, обязанность журналиста оставаться объективным, вне зависимости от своих политических, религиозных, патриотических и иных убеждений и установок, быть непредвзятым и неангажированным.

Каждый человек является носителем тех или иных морально-нравственных установок и журналисты в этом смысле не исключение. Однако пристрастия не могут быть причиной заведомой необъективности. Правда в интересах пишущего не будет адекватно воспринята зрителем или читателем, как бы талантливо не был подготовлен материал. Тем более, если речь идет о ситуациях, связанных с человеческим горем.

Недобросовестность журналиста, его пристрастность может проявиться и в интерпретации фактов. Например, в выдвижении заведомо ложных альтернатив, типа «или признание Дудаева и независимость Чечни, или гражданская война по всему Кавказу». Или в проведении некорректных обобщений, вроде «русские воюют с кавказцами». В любом случае, это абсолютно недопустимо.

В-пятых, умение журналиста работать максимально оперативно, принимая решения и обрабатывая поступающую информацию в кратчайшее время, используя всю полноту арсенала журналистских жанров. Это умение включает в себя мастерство отбора значимых фактов, их точную и эмоционально насыщенную интерпретацию, постановку проблемы и видение путей ее решения. Батальный и рейдовый репортаж, фронтовой очерк, зарисовка, сделанная в полевом госпитале, спасающем пострадавших от землетрясения - все это особенно ценно для газеты и телеканала, поэтому не терпит промедления в подготовке и в передаче.

В-шестых, способность журналиста в поиске информации взаимодействовать с пресс-центрами, государственными и общественными организациями, представленными в зоне боевых действий, стихийного бедствия или техногенной катастрофы. Во многих случаях, в зонах боевых действий, стихийных и техногенных катастроф развертываются временные пресс-центры, которые могут помочь журналисту получить нужную информацию, взять интервью у интересующих его лиц. Такие пресс-центры имеются, например, в составе Миротворческой группировки российских войск в Абхазии, объединенный пресс-центр работал во время контртеррористической операции Чеченской Республике, пресс-группы существуют в миротворческой группе российских войск в Приднестровье, в составе Коллективных сил по поддержанию мира в Таджикистане. Организовывались временные пресс-центры в зонах ликвидации последствий стихийных бедствий в Индонезии, Новом Орлеане (США), Спитаке (Армения)[17].

Часто у журналистов возникает вопрос о необходимости аккредитования при пресс-центре. Российское законодательство не предусматривает «обязательности» аккредитации, любой запрет на работу по причине отказа от аккредитации - грубое нарушение прав журналиста. Вместе с тем, аккредитация упрощает работу журналиста и открывает перед ним более широкие возможности по работе в опасной зоне, повышает безопасность его труда.

Журналист должен понимать, что как российский гражданин он всегда может рассчитывать на помощь за рубежами Отечества со стороны любых органов, представляющих Российскую Федерацию, просить в случае опасности убежища на территории военных баз и других учреждений нашей страны.

В-седьмых, необходимость обладания знаниями, достаточными для понимания происходящего, в том числе, и знания специальной терминологии. К таким знаниям относится и понимание военной, медицинской и прочей нужной терминологии, системы принятых в данной ситуации эвфемизмов. Например, «груз-300», «шахид», «незаконные вооруженные формирования», «моджахед». Неплохо, если журналист поинтересуется основными принципами организации жизни и быта местного населения, особенностями религии, морально-нравственными принципами людей, среди которых ему придется работать. Уважение к местным традициям повышают шансы корреспондента на получение объективной и полной информации о происходящем.

2.3 Методы саморегуляции человека в экстремальных условиях

Психологическая саморегуляция- это осознанное целенаправленное динамическое изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом посредством специально организованной психической активности.

Методы психологической саморегуляции - это комплекс способов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных действий человека по управлению собственным состоянием.

Комплекс методов:

§ нервно-мышечная релаксация;

§ дыхательные техники;

§ концентрация;

§ аутотренинг;

§ медитация;

§ кинесиологическая гимнастика;

§ индивидуальный навыковый тренинг;

§ групповые психологические тренинги и др.

Основные эффекты психической саморегуляции:

§ эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности)

§ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления)

§ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

## Релаксация. Релаксационные упражнения.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.

Итак, выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении, без посторонних глаз. Целью упражнений является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и снижает душевное равновесие. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние “идейной пустоты”. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу. Здесь надо проявлять осторожность и не переусердствовать с отрешением от мира.

## Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона

Данную методику, по крайней мере, для начала, мы настоятельно рекомендуем всем, кто испытывает трудности с расслаблением мышц. По мнению её автора, насущными проблемами человека, живущего в цивилизованном мире, стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. В этих условия физические и психологические нагрузки приводят к перенапряжению. Оно имеет свойство быть протяженным во времени и накапливаться. Поскольку наши душа и тело - единое целое, то нервно-мышечное напряжение способствует повышенному психическому напряжению и раздражительности. Если человек, пребывая в таком состоянии, попытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно переживаемое в психологическом плане) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц( ПРИЛОЖЕНИЕ № 2).

## Концентрация.

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу), или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой( ПРИЛОЖЕНИЕ № 3).

## Ауторегуляция дыхания.

## В нормальных условиях о дыхании никто не думает и не вспоминает. Но когда по каким-то причинам возникают отклонения от нормы, вдруг становится трудно дышать. Дыхание становится затрудненным и тяжелым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. И наоборот, при сильном испуге, напряженном ожидании чего-то, люди невольно задерживают дыхание (затаивают дыхание).

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией( ПРИЛОЖЕНИЕ № 4).

## Медитация.

Медитативные техники могут быть эффективно использованы в целях саморегуляции. В зависимости от поставленных задач, текст медитаций может быть ориентирован на отдых, активацию, ощущение силы, целостности и др.( ПРИЛОЖЕНИЕ № 5).

## Идеомоторная тренировка.

Поскольку любое мысленное движение сопровождается микродвижениями мышц, то имеется возможность совершенствования навыков действий без их реального выполнения. По своей сути, идеомоторная тренировка это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. При всей своей выигрышности (экономия сил, материальных затрат, времени) этот метод требует от занимающегося серьезного отношения, способности к сосредоточению, мобилизации воображения, умения не отвлекаться на протяжении всей тренировки.

Психологу, проводящему данную тренировку, необходимо до ее начала четко представлять разыгрываемую ситуацию или действие. Можно даже заранее составить текст описания ситуации. Обратив особое внимание на создание эмоционального фона( ПРИЛОЖЕНИЕ № 6).

## Кинесиология.

Упражнения кинесиологии основаны на опыте различных культур и включены в методику по принципу «оптимального минимума». Упражнения интегрируют работу мозга и нервной системы в целом, обеспечивают скорость и интенсивность протекания нервных процессов, снимают стрессовое напряжение, позитивно влияют на эмоциональную систему, стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма.

Выводы к главе 2

Во второй главе мы рассмотрели специфику работы журналиста в экстремальных ситуациях, так же подготовку к экстремальным условиям. Можем подвести итог, что журналист, которому предстоит выполнять профессиональные обязанности в условиях опасности, должен обладать максимумом информации о стране или регионе, конкретной местности, куда он направляется, иметь представление об экономике, политико-географическом устройстве, этнорелигиозных особенностях населения, а также о предыстории конфликта или предпосылках к аварии.

Во второй главе дали характеристику важнейшим методам саморегуляции для преодоления психологической нагрузки человека в экстремальных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, основной проблемой экстремальных условий является адаптация. Психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни подчиняются закономерному чередованию этапов.

Анализ этапов психической переадаптации, реадаптации и дезадаптации при воздействии психогенных факторов позволил выявить следующее. Независимо от того, предстоит ли человеку пройти испытание нервно-психической устойчивости, или выполнить парашютный прыжок, или осуществить полет в космос и т. д.,- во всех случаях четко выделяется "подготовительный этап". На этом этапе человек собирает сведения, позволяющие составить представление об экстремальных условиях, уясняет задачи, которые ему предстоит решать в этих условиях, овладевает профессиональными навыками, "вживается" в ролевые функции, отрабатывает навыки, обеспечивающие совместную операторскую деятельность, и устанавливает систему отношений с другими участниками группы.

Чем ближе по времени человек приближается к барьеру, отделяющему обычные условия жизни от экстремальных ("этап стартового психического напряжения"), и к другому барьеру, который отделяет необычные условия существования от обычных условий жизни ("этап завершающего психического напряжения"), тем сильнее психическая напряженность, выражающаяся в тягостных переживаниях, в субъективном замедлении течения времени, в нарушениях сна и вегетативных изменениях. В числе причин нарастания психической напряженности при приближении к указанным барьерам четко прослеживаются информационная неопределенность, предвидение возможных аварийных ситуаций и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении.

Для преодолеваемого психологического барьера человек находится в состоянии психического напряжения, обусловливаемого необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции. Преодоление психологического барьера, особенно сопряженного с угрозой для жизни, влечет за собой состояние эмоционального разрешения, в основе которого лежит снятие тормозящего влияния коры на подкорку и индуцирование в ней возбуждения. При каждом повторном преодолении психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются и стенизируются. Это обусловливается достаточно полной информационной обеспеченностью, уверенностью в материальной части, в средствах спасения и в правильности своих действий при возникновении аварийных ситуаций.

В работе мы рассмотрели методы саморегуляции, которые помогут снять психическое напряжение человеку работающего в экстремальных условиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровский Ю.А., Лобасов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных условиях. - Москва, 2009.

. Бабосов Е.М. Чернобыльская трагедия в ее социальном измерении. - Минск,2008.

. Баранов Н.П. Деятельность в экстремальных ситуациях. 2007.

. Баранов Н.П. О некоторых методологических основаниях анализа экстремальных ситуаций// Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: Сб. научн. тр./ Отв. ред. Л.А. Пергаменщик. - Минск, 2009.

. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования.- Москва,2008.

. Дикая Л.Г., Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека// Психические состояния и эффективность деятельности. - Москва, 2008.

. Капитонов Э.А. Социология ХХ века. Учеб. пособие. - Ростов-на-Дону, 2009.

. Кордуэлл М. Психология. А - Я. Словарь - справочник/ Пер. с англ. - Москва,2009.

. Курильчик Л.А. Психология поведения человека в экстремальных условиях// Здаровы лад жыцця. - 2009. - №7.

. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - Москва, 2011.

. Лейбниц Г. Новые опыты о человеческом разуме. 2006.

. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация//Вестник Московского университета. - 1996. - №4.

. Максимович В.А. Индивидуальные особенности поведения в экстремальных условиях// Адукацыя і выхаванне. - 2007. - №7.

. Психологические проблемы деятельности в особых условиях. - Москва,2010.

. Психология. Словарь/ Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - Москва, 2008.

. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. - Москва, 2000.

. Реактивность организма при экстремальных воздействиях. - Алма-Ата: Медицина, 2007.

. Социальная психология. Уч. пос. Сост. Р.И. Мокшанцев, А.В. Мокшанцева. - Новосибирск - Москва, 2011.

. Фром Э. Человек для себя- Минск,2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Для начала упражнений необходимо принять исходное положение: лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

Приведем примеры некоторых релаксационных упражнений.

. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом.

. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением.

Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако, не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать.

Следующие упражнения идентичны упражнению, описанному выше, но относятся к другим мышцам тела: ягодичные мышцы, брюшной пресс, мышцы грудной клетки, мышцы рук, мышцы лица (губы, лоб).

В заключение мысленно “пробегитесь” по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, на мгновение, напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.

Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Со временем эти упражнения будут выполняться быстрее, чем в начале. Позднее можно будет расслаблять тело тогда, когда понадобится.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Тренаж следует проводить в положении лёжа: желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Имеются в виду активные действия - супруги, детей, соседей и т.д., которые зашли что-то спросить и после этого сразу уйдут, продолжайте себе заниматься. Звуки, которые не несут информации и представляют собой более или менее одноплановый звуковой фон (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т.д.), как правило, не причиняют беспокойства. В том случае, если они вас беспокоят, достаточно в начале каждого упражнения сказать себе: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке, по своему вкусу).

«Лежачее место» для занятий должно быть достаточно широким, таким, чтобы можно было свободно положить руки рядом с телом. При наличии проблем с позвоночником подкладывайте под голову, а в случае необходимости - и под поясницу, подушечку. Словом, располагайтесь таким образом, чтобы лёжа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, чувствовать себя удобно. Ничто не должно давить на вас. Не должны неметь руки или ноги. Одежда - свободная, не стесняющая движений. Важна и температура: вам не должно быть ни жарко, ни холодно. В последнем случае следовало бы накрыться лёгким покрывалом.

Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лёжа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Релаксация мышц рук.

Упражнение №1. Примерно 5 минут лежите спокойно в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь стала вертикально, удерживайте её в таком положении несколько минут; предплечье остаётся неподвижным. Следите за ощущением напряжённости в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша руку не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение ещё раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряжённости и расслабленности.

Упражнение №2. На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните её в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз. Оставшееся до часа время - расслабляйтесь.

Упражнение №3. Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или, время от времени, вы чувствуете в ней напряжённость?).

Упражнение №4. К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30 градусов, то есть приподнимите её от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно 2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение №5. Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьётесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте расслабление и напряжение (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Упражнение №6. Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Упражнение №7. Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача - лежать, спокойно вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредотачивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь.

В дальнейшем тоже самое проделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног.

Можно начать с повторения упражнений для мышц рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступать к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Упражнение №1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трёхкратном чередовании напряжения и расслабления.

Упражнение №2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры.

Упражнение №3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра - тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т.д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходное положение и сосредоточьтесь на расслаблении.

Упражнение №4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене.

Упражнение №5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав.

Упражнение №6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвящённое исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища.

Упражнение №1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лёжа в положение сидя.

Упражнение №2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством выгибания и прогибания в пояснице (в положении лёжа на спине).

Упражнение №3. Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко сможете распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идёт о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Упражнение №4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперёд руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперёд и назад. Данное упражнение на релаксацию плеч можно делать в один приём, но можно и поэтапно. Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвящённые исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз.

Упражнение №1. Напряжение в области лба - достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины.

Упражнение №2. Напряжение мышц век - сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение №3. Напряжение глазодвигательных мышц - при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны чётко распознать напряжение, а тем самым избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение №4. Овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мускулов.

Упражнение №1. Стиснув зубы. Проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение №2. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но более глубоко.

Упражнение №3. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение №4. Округлите рот, как бы говоря «ох!», прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение №5. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности.

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите тоже мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого упражнения «наяву». Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель - выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами: можно вообразить, будто идёт поезд, пролетает самолёт или птица, катится мяч и т.д. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведёт к «вычищению мыслей» - уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей.

Временная шкала прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона.

Приводимые ниже строки сам автор считает скорее рекомендательными, нежели обязательными для исполнения. В любом случае по ним удобно ориентироваться: в большинстве своём люди полагают, будто обучение продвигается слишком медленно, если уже на другой день они не владеют пройденным в совершенстве.

Поэтому мы и приводим ниже шкалу Джекобсона:

Левая рука.....................................по часу в течение 6-ти дней

Правая рука........................................................................ то же

Левая нога......................................по часу в течение 9-ти дней

Правая нога........................................................................ то же

Туловище............................................................................ 3 дня

Шея..................................................................................... 2 дня

Лоб....................................................................................... 1день

Брови................................................................................... 1день

Веки..................................................................................... 1день

Глаза................................................по часу в течение 6-ти дней

Щеки.....................................................................................1день

Челюсти................................................................................1день

Рот.........................................................................................1день

Язык.......................................................................................2 дня

Воображаемые разговоры.................................................. 6дней

Мысленные образы.............................по часу в течение недели

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. Например, большинство работающих женщин дома выполняют три функции: домашней хозяйки, супруги и матери. Каждая из этих функций требует от женщины сосредоточенности, предельного внимания и, естественно, полной самоотдачи. Возникает многократная несосредоточенность. Каждая из этих трех функций вызывает целый ряд импульсов, отвлекающих внимание женщины от выполняемой в данный момент деятельности и способных вызвать стрессовую ситуацию. Такое разрывание на части изо дня в день приводит, в конце концов, к истощению, главным образом психическому. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу (учебу) , или вечером, перед сном, или - еще лучше - сразу же после возвращения домой.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

. Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей.

. Сядьте на табуретку или обычный стул - только боком к спинке, чтобы не опираться на нее. Стул ни в коем случае не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится. Сядьте как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.

. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).

. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

. А теперь два варианта концентрационных упражнений:

а) концентрация на счете.

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

б) концентрация на слове.

Выберете какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй - на выдохе.

Сосредоточьтесь на “своем” слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.

. Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие.

. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша, откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Часто возникают такие ситуации, когда сложно вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Мы часто растерянно останавливаемся посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде - на своем слове или на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет в голову буквально через мгновение. Конечно, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться.

Но с помощью концентрации на слове или счете можно вспомнить забытое быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. С помощью этого простого метода человек в состоянии сделать усилие и преодолеть себя.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его.

Мы не будем подробно рассказывать здесь о том, какие дыхательные упражнения существуют (их легко найти в литературе), но приведем следующие выводы:

. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.

. При смехе, вздохах, кашле, разговоре, пении или декламации происходят определенные изменения ритма дыхания по сравнению с так называемым нормальным автоматическим дыханием. Из этого следует, что способ и ритм дыхания можно целенаправленно регулировать с помощью сознательного замедления и углубления.

. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации.

. Дыхание спокойного и уравновешенного человека существенно отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Таким образом, по ритму дыхания можно определить психическое состояние человека.

. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику; продолжительность отдельных фаз дыхания не имеет значения - важен ритм.

. От правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека, а значит, и продолжительность жизни. И если дыхание является врожденным безусловным рефлексом, то, следовательно, его можно сознательно регулировать.

. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Медитативные техники могут быть эффективно использованы в целях саморегуляции. В зависимости от поставленных задач, текст медитаций может быть ориентирован на отдых, активацию, ощущение силы, целостности и др.

Примеры медитаций:

“ Вообразите, что Вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели.. компаса...карты...руля... весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер... океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас... но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривание... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли воды... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас... когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане... “

“Сосредоточьтесь на своем дыхании ... Воздух сначала заполняет брюшную полость... затем вашу грудную клетку...легкие... Сделайте полный вдох... затем несколько легких, спокойных выдохов... Теперь спокойно... без специальных усилий сделайте новый вдох... Обратите внимание, какие части тела... соприкасаются с креслом... полом... в тех частях тела, где поверхность поддерживает Вас... постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее... Вообразите, что кресло ...пол... приподнимается, чтобы поддержать вас...

Вообразите большой белый экран...

Представьте на экране любой цветок...

Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу.

Поменяйте белую розу на красную.. (Если возникли трудности... вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет...) Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь... всю ее обстановку...мебель... цвет...

Переверните картинку... Посмотрите на комнату с потолка... Если это трудно сделать...вообразите себя на потолке...смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз...

Теперь снова вообразите большой белый экран...

Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим...

Поменяйте синий цвет на красный...Сделайте экран зеленым...

Представляйте любые цвета и изображения по своему усмотрению...”

“Вы совершаете прогулку по территории большого замка... Вы видите высокую каменную стену... увитую плющом, в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказываетесь в старом... заброшенном саду... Когда - то это был прекрасный сад... однако, уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись и все настолько заросло травами... что не видно земли... трудно различить тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой части сада... пропалываете сорняки... подрезаете ветки... выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете, поливаете их ... делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали... с той, которую вы еще не трогали...”

“Представьте маленький скалистый остров... вдали от континента... На вершине острова... - высокий, крепко поставленный маяк... Вообразите себя этим маяком... Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове... не могут покачнуть вас... Из окон вашего верхнего этажа... вы днем и ночью... в хорошую и плохую погоду... посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателей о мелях... являющегося символом безопасности на берегу... Упражнение «Вода»

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе света, который никогда не гаснет...“

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Психологу, проводящему данную тренировку, необходимо до ее начала четко представлять разыгрываемую ситуацию или действие.

Можно даже заранее составить текст описания ситуации.

Обратив особое внимание на создание эмоционального фона.

В начале тренировки можно порекомендовать обучаемым расслабить мышцы, использовать нижнее дыхание и погрузиться в спокойное, слегка дремотное состояние.

После этого психолог приступает к описанию ситуации.

При проведении идеомоторной тренировки психологу рекомендуется соблюдать следующие принципы:

. Обучаемые должны создать предельно точный образ отрабатываемых движений;

. Мысленный образ движения должен быть обязательно связан с его мышечно-суставным чувством, только тогда это будет идеомоторное представление;

. Представляя мысленно движения, нужно сопровождать его словесным описанием вслед за руководителем занятия, произносимым шепотом или мысленно;

. Приступая к тренировке нового движения, нужно мысленно его видеть в замедленном темпе, который можно ускорять в процессе дальнейших тренировок;

. Если во время тренировки тело само начинает производить какие-то движения, этому не следует препятствовать;

. Непосредственно перед выполнением реального действия не нужно думать о его результате, так как результат вытесняет из сознания представление о том, как нужно выполнять действия.

Идеомоторная тренировка способствует снижению воздействия фактора новизны, что приводит к более быстрому овладению новыми навыками, формированию образа предстоящих действий и повышает уровень психологической готовности к ним.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7

Упражнения кинесиологии основаны на опыте различных культур и включены в методику по принципу «оптимального минимума». Упражнения интегрируют работу мозга и нервной системы в целом, обеспечивают скорость и интенсивность протекания нервных процессов, снимают стрессовое напряжение, позитивно влияют на эмоциональную систему, стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма.

Упражнение «Вода»

Стрессы снижают уровень воды в теле, ведут к обезвоживанию клеток. Выпейте несколько глотков воды.

Упражнение «Кнопки мозга»

Одна рука мягко массирует точки под ключицами слева и справа от грудины, а другая прикасается к пупку.

Упражнение «Перекрестный шаг»

Встречные или, наоборот, расходящиеся движения рук к противоположным им ногам.

Упражнение «Сова»

С силой сжимайте одно плечо, одновременно вращая головой во все стороны и моргайте глазами, при этом произносите звук «У» при каждом синхронном движении головы и руки.

Упражнение «Уточка»

Помассируйте точки в середине над и подо ртом.

Упражнение «Думающий колпак»

Помассируйте уши сильными и глубокими движениями.

Упражнение «Позитивные точки»

Легко прикасайтесь к точкам, расположенным непосредственно над глазами на лбу, ровно посередине между линией роста волос и бровей. До синхронизации в точках пульса.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Левой рукой на уровне глаз рисуйте в воздухе восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности), глядя на ноготь большого пальца. Следите глазами по ходу движения. Затем то же самое правой рукой. Затем соедините большие пальцы рук знаком «Х».