Психологическая безопасность личности

1. Психологическая безопасность личности: структура, критерии

Вопросы психологической безопасности в период смены общественно-экономического уклада и нестабильности общества имеют особую актуальность. Психологическая безопасность является важнейшим условием полноценного развития человека, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности, условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

Современная наука обладает обширным материалом по различным аспектам психологической безопасности. Выделяют следующие основные подходы к изучению безопасности человека [18]:

. Исходным понятием является "физическая среда: внешние объективные воздействия", источниками опасности-безопасности являются на макроуровне техногенные воздействия, природные катастрофы, на микроуровне - неблагоприятные условия деятельности. Объектом опасности-безопасности является тело, результатом - соматическое состояние (физическая целостность), психосоматическое состояние.

. Исходное понятие - "психологическая среда", источниками опасности-безопасности являются на макроуровне политические, социально-экономические угрозы, информационное воздействие, на микроуровне - манипулирование, оскорбление, угрозы от других, неустойчивые социальные связи. Объектом опасности-безопасности является человек как объект воздействия, его психика, сознание, поведение, результатом - функциональное и психологическое состояние.

. Исходное понятие - "человек (субъект)", источниками опасности-безопасности является на макроуровне совокупность индивидуально-психологических и духовно-нравственных особенностей личности, на микроуровне - отношение к миру, себе и другим. Объектом опасности-безопасности является человек как объект воздействия, его психика, сознание, поведение, результатом - психологическое здоровье.

Последнее направление является одним из перспективных, так как именно человек (субъект), совокупность его индивидуально-психологических особенностей, система его взглядов, мировоззрений, отношений к миру создает некоторый ресурс, потенциал, совокупность возможностей, которые помогают преодолевать различного рода неблагоприятные воздействия для обеспечения своей безопасности [18].

Психологическую безопасность рассматривают как защищенность человека, предполагающую наряду с внешними внутренние условия безопасности, в число которых входят элементы опыта субъекта, складывающиеся в способность и готовность к распознаванию, предвидению и уклонению от опасностей, предполагающие как минимум владение соответствующими знаниями, умениями и навыками, определенный уровень развития перцептивных, мнемических, интеллектуальных и др. способностей, а также сформированную мотивацию к обеспечению безопасности жизнедеятельности [4].

Структура психологической безопасности включает: отношение субъекта (к себе, социуму, другим), его удовлетворенность жизнью и социальную активность, что создает пространство защищенности от угроз [4]. Таким образом, психологическая безопасность - это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира. Психологическая безопасность позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности.

Критериями психологической безопасности становятся индивидуально-психологические особенности человека, проявляющиеся в условиях ситуации, и индивидуальный опыт человека [4]. Многообразие критериев безопасности определяется условиями взаимоотношений человека со средой. Одним из определяющих критериев безопасности является целостность человека: физическая, психологическая, психическая (в том числе и духовная). Еще одним критерием психологической безопасности является личностный рост и развитие человека (как результат преодоления различного рода опасностей и сохранения целостности) [20]. Развитие человека в условиях преодоления им угрожающих, опасных обстоятельств является возможностью становления себя и своего жизненного пути, самоактуализации личности. Гармония с самим собой способствует более целостному и адекватному ответу на различного рода угрозы, что является важным фактором развития личности и способствует ее психологической безопасности.

Основанием современных моделей психологической безопасности является психологическое здоровье личности и возможность ее развития - духовного, нравственного [18].

Психологическое здоровье - это состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни [9]. Использование понятия "психологическое здоровье" подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования, вследствие чего О.В. Хухлаевой составляется обобщенный "портрет" психологически здорового человека. "Психологически здоровый человек - это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда весьма тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно - умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра". Таким образом, в качестве "ключевого" слова для описания психологического здоровья избирается слово "гармония" или "баланс". Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и также гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс. Таким образом, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

В исследованиях Г.С. Никифорова критериями психологического здоровья выступают психические процессы, состояния и свойства личности [8].

Психическими процессами как критериями здоровья выступают: максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности (адекватность психического отражения), адекватное восприятие самого себя, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность [8].

Психические состояния как критерии здоровья включают: эмоциональную устойчивость (самообладание), зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями (страх, гнев), свободное, естественное проявление чувств и эмоций [8].

Свойства личности, определяющие ее здоровье: оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность (честность), адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, необидчивость (умение освобождаться от затаенных обид), независимость, непосредственность (естественность), чувство юмора, доброжелательность, самоуважение, адекватная самооценка, самоконтроль, активность, целеустремленность (обретение смысла жизни) [8].

Резюме

Психологическая безопасность - это состояние динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, его активности и удовлетворенности, соответствующих различным (угрожающим) влияниям внешнего и внутреннего мира, которое позволяет субъекту сохранять целостность, саморазвиваться, реализовывать собственные цели и ценности в процессе жизнедеятельности. Критериями психологической безопасности являются целостность человека (физическая, психологическая, психическая), личностный рост и развитие человека. Основанием современных моделей психологической безопасности является психологическое здоровье личности и возможность ее развития.

2. Качества личности, обуславливающие психологическую безопасность

Безопасная личность обладает следующими качествами [18]:

. Индивидуально-типологические особенности (критичность мышления, внимательность, преобладание волевой сферы, эмоциональная устойчивость, способность противодействовать усталости, творческое мышление и др.).

. Личностные особенности (адекватная самооценка (самоотношение), самоактуализация, когнитивная сложность, рефлексия, высокий уровень самосознания, уверенность в себе, адаптивность, активность по самоутверждению, коммуникативность, идентичность (отражает целостность личности), ответственность, "гибкое" сознание, способность к саморазвитию, жизнестойкость, самоконтроль и уверенность в себе и др.).

. Субъектные (социально-психологические) особенности (субъектность, сформированная система смысловой регуляции жизнедеятельности и др.).

Безопасная личность концептуально может быть определена как человек, строящий свою жизнь в контексте единства с обществом и природой, реализующий свой потенциал, свои идеалы и стремления с помощью сформированной системы смысловой регуляции жизнедеятельности, а также обладающий готовностью к обеспечению безопасности и способный поддерживать свою безопасность за счет преобразования опасностей в фактор собственного развития.

Тип психологической безопасности - это определенный вариант соотношения (или совокупность признаков) отношений субъекта (к миру, себе, другим), его активности и удовлетворенности.

Отношение человека к миру, его активность и удовлетворенность существуют в тесной взаимосвязи с глубинными диспозициями и ориентациями личности. Диспозиции и ориентации, как структурные образования личности, являются составляющими внутренних ресурсов возможностей субъекта, его личностного потенциала. Таким образом, личностный потенциал является основой психологической безопасности. В свою очередь, личностный потенциал включает в себя качества субъектности человека.

Субъектность - это психологическое образование, основу которого составляет отношение человека к себе как к деятелю [3]. Отношение человека к себе как к деятелю предполагает признание и принятие не только у себя, но и у другого человека активности, сознательности, связанной со способностью к целеполаганию и рефлексии, свободы выбора и ответственности за него, уникальности. Факторами субъектности являются мотивация с гуманистической направленностью и внутренним локусом контроля и позитивная, гибкая, открытая Я-концепция. В совокупности они определяют внутренние условия развития у человека отношения к себе как к деятелю. Субъектность возникает и развивается в результате взаимодействия людей при осуществлении деятельности.

Одним из возможных оснований систематизации характеристик субъектности может выступать структура, включающая статическую, динамическую и результативную составляющие.

Статическая составляющая субъектности представляет собой совокупность мировоззренческих позиций, самосознания, предметного отношения к самому себе, представлений о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, убеждений в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. В качестве основных компонентов рассматриваемой составляющей выступают ценностно-смысловые и духовно-нравственные ориентации.

Динамическая составляющая субъектности включает разные виды активности - саморегуляцию, познание, действия, направленные на реализацию ценностно-смысловых ориентаций. В качестве основных компонентов рассматриваемой составляющей выступают саморегуляция, потребность в познании, реализация внешних и внутренних ценностей, личностный рост.

Результативная составляющая субъектности характеризуется самореализацией, достижением вершины в развитии. В качестве основных компонентов рассматриваемой составляющей выступают жизнестойкость, самоэффективность, автономность.

Резюме

Качества личности, обуславливающие психологическую безопасность, делятся на индивидуально-психологические (критичность мышления, внимательность, преобладание волевой сферы, эмоциональная устойчивость), личностные (адекватная самооценка, самоактуализация, когнитивная сложность, рефлексия, высокий уровень самосознания) и социально-психологические (субъектность). Важной характеристикой, обуславливающей безопасность человека, является его субъектность.

3. Индивидуально-психологические характеристики личности, "предрасположенной к опасности"

Показатели предрасположенности личности к опасности [18]:

. Антропологические особенности (отсутствие необходимых физических данных).

. Индивидуально-типологические особенности (эмоциональная неустойчивость, эмоциональная напряженность, низкие свойства внимания, низкая выносливость, недостаточная сенсомоторная координация, низкая наблюдательность и др.).

. Личностные особенности (чрезмерно высокая или низкая склонность к риску, неадекватное отношение к опасности (отсутствие чувства тревоги или гиперболия чувства тревоги), самоуверенность, низкая адаптивность, низкая психологическая гибкость, ригидность (личностная), отсутствие стремления к развитию, доверчивость, неумение предвидеть опасность, виктимные качества, повышенная внушаемость, когнитивная простота, деформации в ценностно-смысловой сфере, нарушение саморегуляции, постоянная неудовлетворенность, наличие комплекса неполноценности, низкая уверенность в себе, низкая степень интегрированности картины мира, низкая степень интегрированности образа "Я", низкий волевой потенциал личности, наличие неадекватных способов удовлетворения потребностей, потеря смысла жизни, потеря ощущения самоценности жизни и др.)

. Социально-психологические особенности (склонность к противоправным действиям, низкая дисциплина, неуважение авторитета, независимость, неуважение и недостаточная чуткость к другим людям, низкая социально-психологическая компетентность (коммуникативная, перцептивная, интерактивная), пассивность, неспособность противостоять воле другого, потеря субъектности, автономности и др.).

Рассмотрим некоторые из перечисленных характеристик подробнее.

Эмоциональная неустойчивость проявляется перепадами настроения, импульсивностью, непоследовательностью действий, отсутствием само-контроля, аффективными вспышками, чрезмерной раздражительностью. Причем данные свойства проявляются постоянно, независимо от возникшей ситуации, природных колебаний или стрессовых факторов. Со стороны кажется, что человек попросту не может себя контролировать.

Люди с эмоциональной неустойчивостью часто не могут справиться со своим недовольством происходящим, ищут поводы, чтобы получить разрядку своих эмоций. При этом они не переносят возражений или критики, чрезмерно нетерпеливы и нетерпимы к чужому мнению.

Переменчивость настроения и неустойчивость эмоциональных реакций отмечалась в работах К.К. Платонова и Л.М. Шварца, которые к эмоционально неустойчивым относят повышенно-возбудимых, чувствительных людей, склонных к частой смене эмоциональных состояний. Они указывают на специфику динамики эмоциональной сферы, а также волевых качеств личности.

Такого же мнения об эмоциональной неустойчивости придерживается В.Г. Норакидзе, описывая ее с помощью механизма смены эмоций противоположных знаков. В работах В.Г. Норакидзе, П.Б. Ганнушкина и А.Е. Личко показатель эмоциональной неустойчивости используется для диагностики различных психических заболеваний.

Эмоциональная неустойчивость соотносится с динамичностью настроений и эмоций в исследованиях Н.Д. Левитова. Именно Левитов рассматривал ее как черту характера.

Преобладание негативных эмоциональных оценок как особенность эмоциональной неустойчивости была в работах Д. Уотсона и Л. Кларк, где отмечалось, что людям с подобной акцентуацией свойственна высокая негативная аффективность, переживание дискомфорта на протяжении длительного периода во многих, даже не несущих угрозы ситуациях.

Склонность к рискованному поведению. В психологической литературе сложились два подхода к изучению понятия "риск". В первом случае риск расценивается как направленность на особо привлекательную цель, достижение которой связано с физической опасностью, во втором - риск означает осуществление альтернативного выбора в ситуации неопределенности, где успех/неуспех зависит от случая, а неуспех проявляется в недостижении желаемого результата.

Первый подход ориентирован на анализ таких случаев, когда субъект выбирает более опасные цели или более опасные способы их достижения по сравнению с другими целями или способами, в которых такая опасность меньше или вовсе отсутствует.

При втором подходе проблема риска рассматривается в связи с трудностями выбора и опасностями недостижения цели из-за неудачного выбора. Здесь риск уже расценивается как азартный процесс принятия решения, как акт предпочтения труднодоступных целей в ущерб целям, достижение которых гарантировано. В русле этого подхода изучаются общие случаи альтернативного выбора, когда субъект нацелен на достижение цели (или избегание неудачи) и существуют разные шансы на успех и неудачу. Он позволяет определить такое важное качество личности, как уровень ее притязаний, который имеет большое значение при интерпретации поведения субъекта в условиях опасности. Эти качества отражаются на общей стратегии его поведения в ЧС и оказываются не менее важными, чем качества самосохранения, проявляющиеся в условиях непосредственной физической опасности.

Риск может являться целью деятельности, например, когда человек специально рискует только для того, чтобы убедиться или показать другим, что он не боится опасности. В этом случае риск - средство самоутверждения или создания о себе желаемого мнения. Риск может выступить и в роли мотива, в случаях, когда человек сам выбирает опасную ситуацию ради самого риска и связанных с ним острых ощущений. Порой о риске говорят как о какой-то потребности, проявляющейся во влечении к опасности, присущем людям, склонным к риску. Таким образом, риск может выполнять различные психологические функции, по-разному проявляться в деятельности, по-разному отражаться на ее течении и результатах.

Рискованное поведение определяется, с одной стороны, объективно действующими ситуативными факторами, а с другой - индивидуальными качествами субъекта.

Выделяют два вида риска:

) мотивированный (ситуативный) - ради достижения определенных выгод (выигрыша, получения одобрения и т.п.). Такой риск - средство адаптации, приспособления к опасной ситуации;

) немотивированный, направленный на противодействие опасности, на ее устранение.

В данном случае при встрече с опасностью человек стремится показать, что ей можно противостоять, а следовательно, доказать, что ее для него просто не существует. Поэтому он не отказывается от риска, а специально выбирает вариант действий, который принято считать опасным, для того чтобы доказать, что он способен и в этой ситуации обеспечить безопасность. Проявлению немотивированного риска способствуют сложившиеся социальные установки, утверждающие ценность такой стратегии поведения (это подтверждают и поговорки: "риск - благородное дело", "трус не рискует" и т.п.). Демонстрируя подобную стратегию поведения, человек как бы приобщается к общественным нормам, жертвуя своими индивидуальными интересами, пренебрегая своей личной безопасностью.

Анализ поведения в ЧС и частота несчастных случаев могут определяться и такой индивидуальной особенностью, как готовность к риску. С возрастом готовность к риску падает, у более опытных рабочих она ниже, чем у менее опытных; у женщин реализуется в более определенных ситуациях, нежели у мужчин. На готовности к риску отражается и характер трудовой деятельности, к примеру, у военных она выше, чем у студентов.

Кроме того, имеют значение социальные факторы. Так, рост отверженности субъекта повышает его готовность к риску; в группе готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку. Показатель готовности к риску включает в себя, наряду с индивидуальными качествами, также различные ситуативные факторы, вытекающие из реальных условий деятельности.

Самоуверенность - чрезмерная, излишняя уверенность в самом себе, в своей непогрешимости, в собственных силах, возможностях и сопутствующей удаче. Следует отличать от понятия "уверенность в себе" - свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Самонадеянность и самоуверенность может приводить к негативной оценке индивида окружающими, возникновению затруднительных и опасных ситуаций.

Виктимность (от лат. victima - жертва; комплекс жертвы, роль жертвы) - склонность субъекта к поведению, повышающему шансы на совершение преступления в отношении него. Виктимность как отклонение от норм безопасного поведения реализуется в совокупности социальных (статусные характеристики ролевых жертв и поведенческие отклонения от норм индивидуальной и социальной безопасности), психических (патологическая виктимность, страх перед преступностью и иными аномалиями) и моральных (интериоризация виктимогенных норм, правил поведения виктимной и преступной субкультуры, виктимные внутриличностные конфликты) проявлений.

Виктимные качества характеризуют мотивацию поведения человека. Например, чрезмерная мотивация достижения, сочетающающаяся с завышенной самооценкой человека, ведет к появлению "сдвига к риску" уже как виктимного качества, тенденции к нобоснованному и неоправданному рискованному поведению. Познавательные виктимные качества связаны с недостатками внимания (трудности распределения и концентрации внимания), восприятия, мышления (ригидность мышления, недостаточная его гибкость и оперативность, малая сообразительность) и воображения. Эмоциональные виктимные качества - эмоциональная неуравновешенность и импульсивность, повышенная тревожность и страх, склонность к аффективному реагированию. К виктимным можно отнести некоторые качества, характеризующие двигательную активность сотрудника: замедленная реакция, недостаточная ловкость в движениях, нарушения связи между познавательным и двигательным компонентами деятельности, склонность к тормозным реакциям. К числу виктимных относят ряд социально-психологических качеств, проявляемых сотрудниками в профессиональном общении: излишнюю доверчивость, сверхконформность, повышенную внушаемость, застенчивость, самонадеянность, агрессивность, грубость, жестокость и др.

Резюме

Качества личности, обуславливающие ее "предрасположенность к опасности", делятся на антропологические (отсутствие необходимых физических данных), индивидуально-типологические (эмоциональная неустойчивость, низкая выносливость), личностные (чрезмерно высокая или низкая склонность к риску, неадекватное отношение к опасности, самоуверенность, виктимные качества) и социально-психологические (пассивность, неспособность противостоять воле другого, потеря субъектности, автономности).

4. Психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации

Чрезвычайная ситуация - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, в том числе применения возможным противником средств поражения, которые могут повлечь (или повлекшим) за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

На людей, находящихся в экстремальных условиях ЧС, наряду с различными поражающими факторами, действуют и психотравмирующие обстоятельства, представляющие собой обычно комплекс сверхсильных раздражителей, вызывающих нарушение психической деятельности в виде реактивных (психогенных) состояний.

Психогенное воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации. ЧС вызывают у людей большую эмоциональную возбужденность, требуют высокой морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим. У неподготовленных психологически появляются чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается сердцебиение - "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы. Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток.

Спасатели отмечают, что при ликвидации последствий землетрясений и аварий приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам. Причинами такого поведения может быть неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка.

Выделяют следующие виды поведения людей в чрезвычайной ситуации [15]:

. Рациональное, адаптивное поведение человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием. Такие люди могут сохранять спокойствие и выполнять меры защиты, взаимопомощи, проводить мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни.

. Нерациональное поведение, носящее негативный, патологический характер, которое отличается отсутствием адаптации к обстановке. В этом случае может наступить "шоковая заторможенность", когда масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Частным случаем "шоковой заторможенности" является паника, когда страх перед опасностью овладевает группой людей.

Степень осознания ситуации и адекватность поведения в случае возникновения ЧС во многом определяются индивидуально-психологическими (критичность мышления, внимательность, преобладание волевой сферы, эмоциональная устойчивость), личностными (адекватная самооценка, самоактуализация, рефлексия, высокий уровень самосознания) и социально-психологическими (субъектность) качествами личности.

Отношение к чрезвычайной ситуации складывается из значения опасности, которое приписывается ей обществом, и ее личностного смысла для человека (рис. 1).



Рис. 1. Факторы формирования отношения к опасной ситуации

(Источник: Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008)

Составляющие личностного смысла - интеллектуальное и эмоциональное восприятие. Человек не только оценивает степень опасности - она вызывает у него эмоциональные переживания.

Эмоциональная сторона отношения к опасной ситуации складывается из значимости-ценности и значимости-тревожности. Значимость-ценность определяет переживания, вызванные ожидаемым или достигнутым успехом в деятельности. Значимость-тревожность определяет переживания, порожденные трудностями, опасностями и последствиями ситуации, как правило, это чувство тревоги. Тревожность обусловлена трудностями, опасностями и возможными последствиями ситуации. У человека, имевшего в прошлом негативный опыт выхода из чрезвычайной ситуации, уровень тревожности может возрасти. С другой стороны, тревогу порождает и недостаток профессионального и жизненного опыта, неуверенность в себе и в своей безопасности.

Осознание индивидом ситуации как опасной для жизни может вызвать у него чрезмерно сильное волнение и способствовать снижению его психофизиологических возможностей. Если опасность осознается, но ей не придается чрезмерная оценка, то она может способствовать мобилизации сил.

Таким образом, степень влияния чрезвычайной ситуации на поведение человека определяется [2]:

 отношением индивида к ситуации, складывающейся из ее значимости для него, опыта нахождения и взаимодействия в ней, а также результата этого взаимодействия для отдельного человека;

 социальным значением ситуации, показателем которого служит общественная оценка опасности ситуации и ее последствий как для отдельного человека, так и для общества в целом.

Безопасность личности зависит от ее способности к саморегуляции.

Выделяют четыре фактора, или уровня, обусловливающие возможности саморегуляции [10]:

) биологические свойства человека, проявляющиеся в бессознательной регуляции;

) индивидуальные особенности психического отражения и психических функций человека;

) опыт, навыки, знания, а также умение решать различные задачи безопасно;

) направленность человека, т. е. его мотивы, интересы, установки и т.п.

Последние два фактора формируются в процессе обучения и воспитания. Их действие усиливается по мере роста профессионального и жизненного опыта. Немалую роль играют и креативные способности человека, позволяющие ему использовать новые методы безопасного решения задачи в самых разнообразных и неожиданных ситуациях. Несчастный случай может произойти не только из-за отсутствия опыта, но и по неосторожности - как результат неиспользования имеющихся возможностей вследствие недооценки сложности задач и переоценки своих качеств. Причинами неосторожного поведения могут стать неполнота сведений об опасных факторах, отвлекающие обстоятельства, излишняя самоуверенность, которая способна привести к снижению внимания, осмотрительности, пренебрежению правилами, средствами защиты. Неосторожность увеличивает возможность опасности.

Возможности человека адекватно реагировать на чрезвычайную ситуацию определяются его индивидуальными особенностями, в частности свойствами нервной системы. От индивидуальной выносливости человека зависит способность к активной длительной работе и противодействию утомлению, к экстренной мобилизации в чрезвычайной ситуации, а также способность успешно действовать при помехах. Возможности человека безопасно и уверенно вести себя в ЧС определяются свойствами его темперамента. В этих условиях необходимо быстро переключать внимание и реагировать на опасные сигналы. На поведении человека в опасной ситуации сказывается также его психическое и физическое состояние. Практика показывает, что несчастным случаям наиболее подвержены люди агрессивные, импульсивные, рассеянные, эмоционально неуравновешенные. Условиями безопасного поведения выступают критичность мышления, внимательность и преобладание волевой сферы над эмоциональной, способность человека к компенсации таких дезорганизующих деятельность факторов, как усталость, сонливость и плохое настроение.

Изучение случаев травматизма показало, что при прочих равных условиях женщины, как правило, травмируются по неосторожности гораздо реже, чем мужчины, хотя нарушений и ошибок в их работе бывает больше. Это объясняется их большей старательностью и добросовестностью в выполнении правил. У мужчин несчастные случаи чаще всего происходят из-за переоценки своих возможностей, в то время как женщины обычно попадают в беду из-за неуверенности, недооценки своих сил и способностей, излишней осторожности. Установлено, что женщины работают более надежно и безопасно, чем мужчины только до тех пор, пока они действуют в нормальных условиях. Если условия работы усложняются, возникают непредвиденные обстоятельства или устанавливается экстремальный режим труда, надежность и безопасность работы женщин существенно снижается по сравнению с мужчинами. То же самое происходит под влиянием утомления. Кроме того, женщины более остро, чем мужчины, реагируют на социальные конфликты, домашние неприятности, что может оказать негативное влияние на поведение в чрезвычайной ситуации.

Особого внимания заслуживает вопрос о психологической готовности к чрезвычайным ситуациям. Современный человек более или менее подготовлен к таким событиям, как транспортная авария, пожар, нападение бандитов, стихийное бедствие, эпидемия и пр., причем некоторые люди в силу своей профессии находятся в состоянии повышенной готовности к подобным событиям (пожарные, милиционеры, спасатели, врачи и др.).

Состояние психологической неготовности к адекватному восприятию ЧС можно объяснить следующими причинами [16]:

) уникальностью ЧС, которая создает чрезвычайное напряжение при оценке данного события;

) слабой подготовкой подавляющего большинства людей к рациональным действиям в случае опасности;

) недостатком конкретной информации, определяющим часто стихийное и неразумное поведение многих людей, низким порогом критичности к поступающим сведениям (слухам);

) эмоциональной неустойчивостью, обусловленной, в частности, директивными формами управления, заторможенностью собственной инициативы, что проявляется в условиях нарушения каналов управления (предоставленность самим себе в сложных условиях переживается особенно остро).

Резюме

Степень осознания ситуации и адекватность поведения в случае возникновения ЧС во многом определяются индивидуально-психологическими, личностными и социально-психологическими качествами личности. Виды поведения людей в чрезвычайной ситуации: 1) рацио-нальное, адаптивное поведение человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения и 2) негативное, патологическое, отличающееся отсутствием адаптации к обстановке.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство как психологическое последствие чрезвычайной ситуации

Комплекс симптомов, наблюдавшихся у тех, кто пережил травматический стресс в результате ЧС, получил название "посттравматическое стрессовое расстройство" - PTSD (Posttraumatic Stress Disorder).

Травматический стресс - особая форма общей стрессовой реакции. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает его защиту, он становится травматическим [12]. Травматический стресс - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс. Психологическая травма возможна, если: произошедшее событие осознаваемо, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние, пережитое разрушает привычный образ жизни.

Однако посттравматическое стрессовое расстройство возникает далеко не у всех участников ЧС. Это зависит от ряда факторов [14]:

 особенностей личности, значимости для человека ситуации;

 биопсихических особенностей индивида (особенностей нервной системы, половозрастных особенностей);

 опыта нахождения в чрезвычайной ситуации;

 наличия у человека психических травм;

 различных форм зависимого поведения или склонности к ним;

 отсутствия или наличия поддержки со стороны значимых лиц.

Далеко не каждое травмирующее событие может вызвать ПТСР. Выделяют четыре характеристики психической травмы:

) произошедшее событие осознается, т.е. человек понимает причины своего состояния, помнит само травмирующее событие и видит возможные последствия травмы для себя, своих близких и т.п.;

) психотравмирующее событие обусловлено внешними обстоятельствами;

) травмирующая ситуация разрушает привычный для человека уклад жизни;

) пережитое событие вызывает ужас, ощущение беспомощности, бессилия.

Посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться вслед за травмирующими событиями, которые выходят за рамки обычного человеческого опыта.

К стрессорам, вызывающим ПТСР, относят: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, а также события, являющиеся результатом целенаправленной, часто преступной деятельности (диверсии, террористические акты, пытки, массовое насилие, боевые действия, попадание в ситуацию "заложника", разрушение собственного дома и т. п.). Различают следующие виды ПТСР:

) острое, развивающееся в сроки до трех месяцев;

) хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев;

) отсроченное, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травмы.

Посттравматическое стрессовое расстройство накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека, поэтому требуется коррекция данного состояния, с тем, чтобы сгладить его последствия.

Стадии формирования постстрессовых нарушений представлены на рис. 2.



Рис. 2. Стадии формирования постстрессовых нарушений

(Источник: Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008)

Динамику психопатологических последствий рассматривают в трех аспектах [17]:

) осознание психотравмирующей реальности;

) длительные патологические изменения психики участников чрезвычайной ситуации - психические и психосоматические расстройства (нарушения в организме под влиянием негативных психологических воздействий);

) расстройства социального поведения.

После первых аффективно-шоковых (острых) реакций появляются признаки первичного травматического эго-стресса:

. Фрустрационная регрессия. Факт пребывания в чрезвычайной ситуации сопровождается автоматическим снижением психики на уровень пубертатного кризиса, что находит свое проявление в подчеркнутой дисциплине, субординации, подчиняемости, при этом повышается вероятность бурных вспышек разрушительного или хаотически-дурашливого поведения, спутанности речи. Особое место занимает фрустрация потребностей самоопределения (ограничение прав и свободы).

. Аффект болезненного недоумения, который характерен для начального периода эго-стресса и отражает наличие упорных и безуспешных попыток осмысления новой, психотравмирующей реальности.

. Аффект психалгии - невыразимого словами переживания душевной боли, страданий, для которого характерны длительность, скрытность с оттенком признания безнадежности, безвозвратности. Длительная психалгия может стать причиной внешне немотивированных вспышек алкогольных и токсикоманных эксцессов, суицидов. Это возможно при чрезвычайной ситуации любого характера.

К числу первых психопатологических последствий ЧС относят:

 болезненные переживания вины, стыда, отвращение;

 эпизодические переживания ужаса, парализующий страх под воздействием фактора устрашения;

 возникновение и развитие "вины выжившего", "корпоративной вины" и ожидания наказания за происшедшее;

 ситуационные фобии и формирование фобического синдрома с элементами нарциссизма и регрессии.

Затем развивается процесс психосоматической инвалидизации, прогрессирует утрата здоровья, снижается длительность и качество жизни всех участников чрезвычайной ситуации, развивается алкогольная и наркотическая зависимость, растет число самоубийств.

Из отдаленных психопатологических последствий ЧС выделяют:

 расстройства аффекта (невозможность радоваться);

 постепенный переход психосоматических расстройств в хроническую стадию и формирование тяжелых заболеваний - гипертонической и язвенной болезней;

 неуклонный рост социальной дезадаптации (обособление, отчуждение, аутизм);

 утрата профессионализма и интеллектуальной работоспособности;

 быстрое развитие алкоголизма (безудержное пьянство, утрата способности адекватного эмоционального реагирования, склонность к тревожно-мнительному настроению);

 неуклонное нарастание антисоциальной психопатии.

Таким образом, ближайшие и отдаленные психопатологические последствия травматических ситуаций проявляются в разнообразных психических и психосоматических расстройствах, неуклонном росте социальной дезадаптации, психопатологических расстройств, инвалидизации, а также в преждевременной смертности.

Все вышесказанное свидетельствуют о том, что ядром динамики личности участника травмирующей ситуации является невротическая эволюция. Различают несколько вариантов патологического развития личности [11]:

 алиенация - отчуждение, разрыв связей с общечеловеческой реальностью, аутистическая деформация личности;

 психосоматическая эволюция, нетипичная для возраста, т. е. развитие соматических заболеваний, возникающих при нормальных условиях в гораздо более позднем возрасте;

 токсикоманическая эволюция - развитие зависимости от различных психоактивных веществ (ПАВ);

 эпилептоидная деформация, которая выражается в формировании мрачно-тоскливого настроения, озлобленности, потенциальной готовности к немотивированным разрушительным вспышкам агрессии.

Наблюдаются следующие симптомы ПТСР: повторное переживание, избегание, физиологическая гиперактивация.

Симптом повторного переживания включает в себя:

 постоянные, повторяющиеся переживания события, которые человек пытается забыть, но все окружающее постоянно, в той или иной форме напоминает о нем;

 повторяющиеся кошмарные сны, дублирующие травмирующую ситуацию;

 интенсивные негативные переживания при столкновении с чем-то, напоминающим травмирующее событие;

 физиологическую реактивность (спазмы в желудке, головные боли, возникающие при напоминании о событии).

Симптом избегания проявляется в том, что травмирующий опыт вытесняется. Человек стремится не попадать в подобные ситуации, избегает мыслей, разговоров, действий, людей, напоминающих о пережитом. У него появляется чувство отчужденности, отстраненности, ощущение одиночества, он утрачивает способность устанавливать близкие и дружеские отношения с окружающими, нередко разрушаются уже установившиеся связи. Повышается уровень агрессивности.

Физиологическая гиперактивация проявляется в трудностях засыпания и концентрации внимания, повышенной раздражительности, постоянной готовности к бегству.

Резюме

Посттравматическое стрессовое расстройство возникает, когда стресс превышает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту. Проявление посттравматического стрессового расстройства зависит от особенностей личности, значимости для человека ситуации; его особенностей нервной системы; опыта нахождения в чрезвычайной ситуации; наличия психических травм; различных форм зависимого поведения; отсутствия или наличия поддержки со стороны значимых лиц. Динамика психопатологических последствий ЧС: осознание психотравмирующей реальности; психические и психосоматические расстройства; расстройства социального поведения.

6. Психологические средства защиты личности от опасностей

Психологическая защита - деятельность, предотвращающая нарушение внутренней устойчивости личности и социальной общности, нормального течения психологической жизни человека и его поведения под влиянием внешних воздействий [16].

Психологическая защита подразделяется на социально-групповую и индивидуально-личностную.

Социально-групповая защита определяется наличием информационных потоков внутри и между формальными и неформальными группами, в которых взаимодействует индивид, групповыми нормами, требованиями и системой санкций. Она предполагает защищенность конкретной группы.

Индивидуально-личностная защита - степень личностной защищенности индивида. Она обеспечивается комплексом защитных механизмов личности, стратегий поведения и взаимодействия с окружающими и подразделяется на три основные группы: межличностную защиту, психическую саморегуляцию и внутриличностную защиту (рис. 3).

Межличностная психологическая защита представляет собой деятельность личности в целях сохранения своей целостности путем изменения характера внешнего взаимодействия [16].

Существует несколько видов защиты от внешних воздействий. Их подразделяют по уровню осознанности, по количеству субъектов защиты, по отношению к объективной действительности.

. По уровню осознанности выделяют преднамеренную и непреднамеренную защиту.

Преднамеренная защита осуществляется на осознаваемом уровне в соответствии с целями и намерениями тех, на кого оказывается воздействие. Индивид, на которого воздействуют те или иные внешние стимулы и обстоятельства, сознательно выбирает определенный вид защитного поведения, направленный на разрешение ситуации.



Рис. 3. Индивидуально-личностные средства защиты

(Источник: Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008)

Непреднамеренная защита представляет собой поведение, связанное с усвоенным стереотипом.

. По количеству субъектов защиты выделяют индивидуальную и групповую защиту.

Индивидуальная защита связана с защитным поведением одного человека, групповая защита подразумевает защитное поведение группы как субъекта взаимодействия. В данном случае целая группа людей действует по единому плану, их поведение строится, исходя из общей договоренности.

. По отношению к объективной действительности выделяют общую и избирательную защитную стратегию. При общей стратегии реализуется критичность личности по отношению ко всей совокупности внешних воздействий. В случае избирательной защиты личность фиксируется на конкретном объекте воздействия и вырабатывает специфическую реакцию на него.

В процессе социализации личности формируются различные стратегии поведения, как конструктивные, так и пассивные.

Конструктивное поведение - это активные действия по устранению травмирующей ситуации, результатом которых является адекватное восприятие действительности. Пассивность, неконструктивность предполагают бегство, уход от травмирующей ситуации, в результате чего у человека возникает иллюзорное ощущение защищенности, не дающее уверенности в стабильности действительности.

В зависимости от степени участия личности поведение делится на подавление, вытеснение из сознания негативных стимулов, уход от тревожащей ситуации (например, в мир фантазий), поиск информации, осуществление непосредственных действий для решения возникших трудностей.

Поведение может формироваться в ответ на конкретную ситуацию, в данном случае оно не обязательно будет повторяться в дальнейшем. Однако оно может быть и долговременным, устойчивым, стереотипным, многократно повторяющимся. В зависимости от целей поведения его можно разделить по направленности на себя или окружающих.

По значимости результатов поведение делится на регуляцию собственных эмоциональных состояний или на восстановление межличностных отношений. Формы проявления поведения могут быть пластичными, способными к изменению в зависимости от ситуации, а могут формироваться как стереотипы, быть "закостенелыми", ригидными.

Стратегия поведения формируется в результате системного взаимодействия когнитивной (интеллектуальной), эмоциональной и поведенческой сфер психики. На уровне когнитивной сферы определяется значимость ситуации для человека. Если она вызвана внешними обстоятельствами, то воспринимается как неизбежная. Человек может ощущать личную ответственность за создавшуюся ситуацию, обвинять себя в ее возникновении. При этом он либо не видит конструктивного выхода из сложившегося положения, либо оценивает значимость для себя травмирующей ситуации, ищет положительный выход из нее. В том случае, когда ответственность за возникновение подобной ситуации возлагается на окружающих, то и разрешение ее становится их прерогативой [17].

На уровне эмоциональной сферы реализуется возможность человека контролировать свои эмоции. Здесь определяющую роль играют степень индивидуальной эмоциональный значимости чрезвычайной ситуации, опыт успешного разрешения подобной ситуации в прошлом, готовность личности к ее возникновению. От перечисленных факторов зависит эмоциональное восприятие произошедшего, которое может варьироваться от сохранения самообладания до состояния истерики или пассивности, бездействия.

Поведенческая реакция человека зависит от когнитивной оценки ситуации (как результата размышления по поводу события) и ее эмоционального восприятия. Степень осознания критического момента зависит от целого ряда факторов: особенностей личности; физического и социального окружения; доступной информации; собственных когнитивных структур реальности.

Выделяют два вида когнитивной оценки: первичная - что можно ожидать от стрессора - угрозы или благоденствия; вторичная - оценка собственных ресурсов и возможностей решить задачу.

В соответствии с ними формируется определенная стратегия поведения - коппинг, т.е. разработка механизмов разрешения ситуации (рис. 4). В результате коппинга меняется оценка ситуации, улучшается самочувствие человека.



Рис. 4 . Процесс формирования коппинг-поведения

(Источник: Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008)

Межличностная защита может быть реализована в различных формах, способствующих разрешению травмирующей ситуации - уход, изгнание (вытеснение), блокировка, управление (контроль), затаивание, маскировка, информирование. Эти формы одинаковы в случаях воздействия личности на личность, воздействия зрелищных мероприятий и средств массовой информации на личность.

Всю гамму межличностных отношений, способы разрешения различных ситуаций социального или природного характера и взаимодействия в них определяет сама личность, используя для этого внутренние защитные механизмы.

Внутриличностная психологическая защита. Впервые понятие "психологическая защита" применил 3. Фрейд для обозначения способов борьбы личности с неприятными и невыносимыми для сознания представлениями. Задача психологической защиты состоит в минимизации и даже полном вытеснении неприятных аффектов.

К основным факторам формирования защитных механизмов относятся дисгармоничное семейное воспитание, акцентуации характера и адаптационные проблемы. Социальное окружение ставит перед человеком четыре проблемы адаптации: территориальность, временность, идентичность, иерархия.

При дисгармоничном воспитании, к которому относятся потворствующая и доминирующая гиперпротекция, гипопротекция, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность, потребности личности фрустрируются, делая невозможным адекватное удовлетворение актуализировавшихся потребностей. Их длительное блокирование ведет к устойчивому нарушению социальной адаптации и адаптации к среде. В этом случае человек вынужден применять какую-либо психологическую защиту для сохранения позитивности своего "Я", т.е. положительной самооценки. Выбранное защитное поведение может не соответствовать реальной действительности.

Набор психологических защит зависит от того, какая из частей, составляющих позитивное "Я", оказалась под угрозой, а также какой из видов дисгармоничного воспитания подавил ту или иную потребность личности.

Все защитные механизмы, формирующиеся в результате тех или иных событий жизни, можно условно разделить на четыре группы.

Первая группа определяется отсутствием переработки информации. Она включает: вытеснение, блокировку, отрицание, подавление.

Для второй группы характерно преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения. К ней относятся: перенос, уход, рационализация, интеллектуализация, проекция, идентификация, отчуждение, реактивные образования, компенсация и гиперкомпенсация.

Третья группа защитных механизмов отличается разрядкой отрицательного эмоционального напряжения. В нее входят: реализация в действии, соматизация тревоги, сублимация.

Четвертая группа определяется наличием манипулятивных действий: регрессия, "уход в болезнь", фантазирование.

Рассмотрим каждую из этих групп более подробно, охарактеризовав входящие в нее защитные механизмы.

Первая группа защитных механизмов - отсутствие переработки информации.

. Вытеснение представляет собой процесс, итогом которого является отвержение индивидом тех или иных переживаний, эмоций, воспоминаний, мыслей, психологических состояний, которые "оседают" в сфере бессознательного, но, в то же время продолжают оказывать определенное влияние на поведенческие акты и психику индивида. Выделяют несколько вариантов вытеснения: вытеснение влечения, вытеснение реальности и вытеснение предписаний "Сверх-Я".

Вытеснение влечения не удаляет само влечение. Его энергия остается и стремится к удовлетворению, подчас роковым образом влияя на поведение человека. "Сверх-Я" постоянно контролирует влечение. Энергия тратится, и поэтому возникает быстрая утомляемость, теряется контроль, появляется раздражительность, слезливость. Вытеснение влечения исключает возможность социокультурного развития человека. Зачастую это происходит в форме социально опасного аффекта - взрывных реакциях, немотивированных аффектах, истерических припадках и пр.

Вытеснение реальности способствует искажению, вытеснению неприятной информации, что искажает представление человека о самом себе. Механизм вытеснения работает при болезни, проявляясь в том, что индивид не замечает все увеличивающегося количества симптомов. Вытесняется информация, которую окружение возвращает человеку в виде, противоречащем его знаниям о себе. Вытеснение нелицеприятной информации происходит в результате когнитивного диссонанса - несоответствия двух концепций о себе. Например, ученик с заниженной самооценкой не верит в хорошую оценку. Вытеснение реальности проявляется в забывании имен, ситуаций, событий. Неприятие реальности иногда настолько сильно, что может привести к гибели индивида.

Вытеснение предписаний "Сверх-Я" выражается в удовлетворенности содеянным и, как следствие, обретении комфорта или получении вторичного неудовольствия, что может привести к астенической симптоматике: бессоннице, экзистенциальному кризису.

. Блокировка подразумевает временное вытеснение негативных, тревожащих мыслей, эмоций, действий.

. Отрицание - процедура, посредством которой субъект выражает одно из своих ранее вытесненных желаний, мыслей, чувств, продолжая искать от него защиты и отрицая, что это его собственные желания, мысли, чувства. Отрицание - самый примитивный тип защиты. Оно развивается с целью сдерживания эмоций окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индифферентность или отвержение. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающих вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты внимания блокируются на стадии восприятия. В результате человек получает возможность безболезненно выражать чувство принятия мира и себя, но для этого он должен привлекать к себе внимание окружающих всеми доступными способами. Особенностями защитного поведения при механизме отрицания являются эгоцентризм, внушаемость, аффективность, легкая переносимость критики.

. Подавление - защитный механизм, с помощью которого нежелательные мысли, побуждения и эмоции, достигшие сознания, устраняются им. Подавление развивается при сдерживании эмоции страха, проявления которого неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят прямым попаданием в зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также объектов, связанных с ним. В норме защитное поведение проявляется в виде тщательного избегания ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх неспособности отстоять свою позицию в споре, соглашательство, покорность.

Вторая группа защитных механизмов - преобразование (искажение) содержания мыслей, чувств, поведения.

. Перенос - это воздействие ранее сформировавшегося навыка операционального действия на овладение новыми операционально-инструментальными действиями, навыками. Причина переноса - в аффективной защемленности, непроработанности прошлых отношений. Например, если были напряженные отношения с отцом, а начальник напоминает его, то отношение воспроизводится.

Одним из простых и часто встречающихся видов переноса является вымещение - проявление агрессии и обиды на объекты, не являющиеся непосредственными раздражителями. Например, подчиненный получил выговор от начальника и ищет безропотный объект - другого сотрудника, имеющего такой же или более низкий статус. Вымещение может быть направлено вовне - тогда объектом агрессии становятся окружающие люди или предметы, а может быть направлено на себя, в данном случае агрессия проявляется в причинении ущерба самому себе, самоистязании. Для человека, реализующего механизм вымещения, характерно ставить себя под удар, или, если это становится возможным, то индивид сам становится агрессором.

Следующий вид переноса - замещение - симптомы или образования (ошибочные действия, черты характера и т.п.), которые замещают бессознательные желания. Оно может быть направлено на самого себя, в данном случае говорят о нарциссизме. С помощью замещения сдерживается гнев. Особенности защитного поведения в норме: импульсивность, раздражительность, требовательность, нехарактерное чувство вины, деятельность, связанная с риском.

. Уход (избегание, бегство). В данном случае восприятие собственной некомпетентности приводит к уходу в ту область, где сохраняется контроль над реальностью. Избегание решения проблемы может быть оправдано собственной занятостью, а также отсутствием необходимых для этого навыков. Уход часто характеризуется "бегством" в мир фантазии.

. Рационализация возникает в результате неприемлемого для личности поведения, когда появляется потребность в его обосновании. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение ситуации, а на снятие напряжения. Рационализация может включаться: при отсутствии информации, когда человек начинает выстраивать свои гипотезы; при проявлении неожиданных и нелепых поступков, как своих собственных, так и действий окружающих; при несогласованности взглядов на один и тот же объект; при отсутствии смысла деятельности.

Поведение людей с механизмом рационализации жестко регламентировано, рационально, без отклонений. Подобное поведение может привести к навязчивым состояниям. Рационализация в первую очередь направлена на сохранение личностного статуса. Рационализируя ситуацию, человек закрывает путь к рефлексии ситуации, к новому выбору, нарушает отношения с людьми (кто-то всегда виноват в его неудачах).

Видом рационализации может являться ирония. Как психический процесс, ирония превращает тревожное и страшное в смешное. Что сделалось смешным - не может быть опасным.

. Интеллектуализация развивается в подростковом возрасте и образуется в связи с фрустрациями, которые связаны с неудачами в конкуренции со сверстниками, проблемами в общении. Процесс интеллектуализации предполагает произвольную схематизацию событий с целью развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией. В поведении и общении механизм интеллектуализации проявляется в первую очередь в преобладании абстрактного мышления над переживанием и непризнанием аффектов и фантазий.

. Механизм проекции развивается для сдерживания чувства неприятия себя и окружающих, возникающего вследствие эмоционального отвержения с их стороны. Проекция используется в случае сдерживания (купирования) чувства неприятия себя, она связана с вытеснением собственных желаний, влечений. психологический безопасность личность чрезвычайный

Проекция осуществляется легче на того человека, чья ситуация, личностные особенности похожи на проецирующего.

Различают следующие виды проекции:

 атрибутивную - бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим;

 рационалистическую - осознание у себя качеств и проецирование по типу "все так делают";

 комплиментарную - интерпретация своих недостатков как достоинств;

 симилятивную - приписывание недостатков по сходству, например родитель - ребенок.

. Идентификация - защитный механизм, который связан с отождествлением себя с каким-то образом (имаго). По мере взросления у ребенка возникают те или иные представления о ближайшем окружении. Они являются критерием оценки социального окружения.

Для ситуации идентификации характерно следующее: это ситуация иерархических отношений (тот, с кем я идентифицируюсь, - наверху, я - внизу); тот, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от вышестоящего; вышестоящий задает жесткий алгоритм поведения, наказывает за отклонения.

Идентификация формирует такой механизм защиты, как перенос, о котором речь шла выше.

. Отчуждение (изоляция) - механизм защиты, приводящий к обособлению внутри сознания отдельных зон, связанных с травмирующим фактором. Единое сознание дробится. Возникают обособленные сознания, каждое из которых может обладать своим собственным восприятием, памятью, установками. Некоторые события воспринимаются по отдельности, эмоциональные связи между ними не воспроизводятся. При этом наблюдается отстраненность от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания. Механизм изоляции часто проявляется при неврозах навязчивости: изоляция какой-либо мысли, поступка, разрыв их связей с другими мыслями или другими сторонами жизни субъекта.

. Реактивные образования выражаются в психологической установке или привычке, представляющей собой нечто диаметрально противоположное вытесненному желанию, реакцию на него в виде так называемой инверсии желания. Например, стыд вместо бессознательно вытесненного желания демонстрировать себя. Механизм предполагает выработку и поддержание в поведении прямо противоположной установки.

. Компенсация и гиперкомпенсация - самый поздний защитный механизм, предназначенный для сдерживания чувства печали, тревоги, горя по поводу реальной или мнимой утраты, неполноценности, невозможности обладать чем-либо. Он используется, как правило, сознательно. Если при возникновении проблем в одной области субъект начинает развиваться в той сфере, в которой, по его мнению, он достигнет наибольшего успеха, то данный механизм называется компенсацией. Если субъект начинает развиваться в той области, где он чувствует себя неуспешным, то это проявление механизма гиперкомпенсации.

Третья группа защитных механизмов - разрядка отрицательных эмоций.

. Реализация в действии предполагает аффективную разрядку в виде экспрессивного поведения. Часто проявляется под воздействием психоактивных веществ, формирует склонность к различным видам аддиктивного (зависимого) и агрессивного поведения.

. Соматизация тревоги (образование симптомов). Вероятность возникновения этого защитного механизма тем выше, чем сильнее и длительнее воздействие внешних и внутренних блоков желания и чем меньше возможность устранить эти блоки. Он возникникает в случае невозможности убрать фрустратор и выместить агрессию на виновнике или замещающем предмете. Тогда объектом становится сам субъект. На соматическом уровне проявляется в появлении сыпи, пятен, слепоты, глухоты, потере чувствительности.

. Сублимация - перевод энергии влечения или агрессии в социально приемлемое русло. Чувство тревоги снижается, приходит к социально приемлемому результату.

Четвертая группа защитных механизмов - механизмы манипулятивного действия.

. Регрессия - возвращение к индивидуально-детским формам поведения, к переходам-трансформациям на предшествующие уровни-формы психоэволюции. Это переход к менее сложным, менее структурно-упорядоченным и к менее расчлененным способам реагирования, которые характерны для детей. Развивается в раннем возрасте для сдерживания чувства неуверенности, страха, связанных с проявлением инициативы.

К регрессии относится двигательная активность - непроизвольные действия для снятия напряжения.

. "Уход в болезнь" - этот защитный механизм проявляется в том, что наличием настоящего (психосоматического расстройства), а зачастую мнимого заболевания оправдывается собственная несостоятельность, человек отказывается самостоятельно решать свои проблемы. Он стремится к опеке и признанию окружающими собственной болезненности, слабости.

. Фантазирование - воображаемый сценарий, в котором исполняется, хотя и в искаженном защитой виде, то или иное желание субъекта, который стремится увеличить личную значимость и значимость своей жизни, повысить собственную ценность и контроль над окружающими.

Психологическая защита способствует внутренней устойчивости личности, нормализует психическое состояние человека. Потребность в подобного рода защите возникает вследствие дисгармоничного семейного воспитания, особенностей характера, трудностей адаптации к условиям среды. Обрести психологическую устойчивость помогают методы психической саморегуляции.

То, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой, замечено давно. В разговорной речи достаточно распространены выражения "окаменевшее лицо", "нервная дрожь". Так характеризуют напряжение мышц при отрицательных эмоциях. Вполне обоснованно выражение "смеяться до упаду", потому что при сильном смехе мышцы так расслабляются, что опускаются руки, подгибаются ноги и человек испытывает желание присесть ("упасть").

В 1922 г. американский нейрофизиолог Э. Джекобсон установил, что между напряжением мышц и психической усталостью существует прямая связь: чем больше человек устал душевно, тем более наряжены его мышцы. После хорошего полноценного отдыха и при отсутствии повышенного нервного напряжения мышцы расслабляются.

По наблюдениям Э. Джекобсона, каждому типу эмоционального возбуждения соответствует напряжение определенной мышечной группы, поэтому, чтобы мышцы расслабились, следует заставить мозг отдыхать. Однако можно вызвать и обратный эффект - расслабить мышцы и тогда станет отдыхать мозг. В дальнейшем Э. Джекобсон предложил собственный лечебный метод, получивший название "метод прогрессирующей последовательной релаксации". Под релаксацией понималось не только расслабление мышц, но и состояние, противоположное психической активности, - "психическая релаксация".

Возможность расслабляться, субъективно и психологически влиять на мышечный тонус - важное условие снятия возбуждения. Для этого подходят методы психической саморегуляции. Процесс преодоления негативного воздействия стресс-фактора можно разделить на четыре этапа: предчувствие, подготовка к воздействию, конфронтация, саморегуляция.

На этапе предчувствия грозящей опасности человек должен уметь предугадать наступление реальной опасности и принять меры по предупреждению паники. На этапе подготовки к воздействию необходимо сориентироваться, убедиться в наличии возможности справиться с опасностью. На этапе конфронтации следует постепенно приспособиться к ситуации, определить оптимальный метод коррекции. На этапе саморегуляции применяется адекватная методика.

Человек, владеющий навыками психической саморегуляции, способен сохранять эмоциональное равновесие в различных чрезвычайных ситуациях. Это наиболее оптимальный и эффективный вид психологической защиты. Качество и величина (сила) опасности воздействия на человека при развитых навыках психологической саморегуляции практически не имеют значения. Однако крайне необходимо правильно выбрать индивидуальный способ саморегуляции. Помочь в этом может диагностика личностных качеств.

Резюме

Психологическая защита рассматривается как деятельность, предотвращающая нарушение внутренней устойчивости личности и социальной общности, нормального течения психологической жизни человека и его поведения под влиянием внешних воздействий. Психологическая защита подразделяется на социально-групповую и индивидуально-личностную. Индивидуально-личностная защита обеспечивается комплексом защитных механизмов личности, стратегий поведения и взаимодействия с окружающими и подразделяется на межличностную защиту, психическую саморегуляцию и внутриличностную защиту.

Библиографический список

1. Баринов А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защите от них. - М., 2003.

. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Под ред. Л.А. Михайлова. - СПб., 2005.

. Волкова Е.Н. Субъектность педагога: теория и практика. Автореф. дис. д-ра псих. наук. - М., 1998.

. Лызь Н.А. Развитие безопасной личности в образовательном процессе вуза. - Таганрог, 2005.

. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М., 2005.

. Михайлов Л.А., Соломин В.П., Губин В.А. Введение в психологию общения: (Невербальные средства общения): Уч. пособие. - СПб., 1999.

. Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи: Лекции по социальной и политической психологии. - СПб., 2003.

. Никифоров Г.С. Психология здоровья. - СПб., 2002.

. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. - М., 1998.

. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Под ред. А.Е. Тарас, К.В. Сельченок. - М., 2002.

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

. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеев Е.П. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М., 2000.

. Психические состояния: Хрестоматия / Под ред. Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001.

. Ромек В.Г., Копторович В.А., Крукович Я.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004.

. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. - СПб., 2003.

. Соломин В.П., Шатровой О.В., Михайлов Л.А., Маликова Т.В. Психологическая безопасность. - М., 2008.

. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб., 2001.

. Эксакусто Т.В. Теоретические основы социально-психологической безопасности: Монография / Под ред. Н.А. Лызь. - Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011.