

Тема: «Влияние экстремальных ситуаций на человека»

Цель: рассмотреть проблему устойчивости личности; исследования социально-психологических детерминант этой устойчивости и факторы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делят жизнь на «до» и «после». Трудно сделать однозначный вывод о том, какой вид ЧС оказывает наиболее тяжелые последствия на психическое состояние людей, а какие переживаются легче — природного происхождения или антропогенные.

Существует мнение о том, что чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем антропогенные. Такие стихийные бедствия как землетрясения, наводнения и пр. пострадавшие расценивают как «божью волю» либо действие безликой природы — тут ничего нельзя изменить.

А вот экстремальные ситуации антропогенного характера, подобные трагедии в Беслане, настолько разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые структуры всей его личностной организации — образ мира. У человека разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат.

Среди стихийных бедствий по разрушительному действию, причиненному ущербу и числу жертв первое место по данным ЮНЕСКО занимают землетрясения. Землетрясения разрушают искусственные сооружения, дома, здания, возводимые человеком. Кроме того, во время землетрясений могут происходить горные обвалы, оползни, пожары, приносящие большие разрушения и представляющие, угрозу для жизни людей.

К специфическим последствиям землетрясения, связанным с психическим состоянием людей, можно отнести развитие реакций дезадаптации, возникновение фобических расстройств, связанных со страхом находиться в зданиях (например, девочка 9 лет пережившая землетрясение в Корякин весной 2006 г., отказывалась заходить в здание школы, где была временно размещена ее семья, плакала, вырывалась, убегала на улицу); страхом повторных подземных толчков (у людей, переживших землетрясение, часто бывает нарушен сон, так как их состояние характеризуется тревогой и ожиданием повторных толчков); опасениями за жизнь своих близких. Степень тяжести последствий стихийных бедствий в каждом случае необходимо оценивать индивидуально. Для одного человека — землетрясение, разрушение дома, эвакуация, смена места жительства может стать крахом всего, вызвать острые переживания и тяжелые отсроченные последствия, для другого — лишь стать возможностью начать новую жизнь.

Из антропогенных ЧС, по мнению ряда исследователей, максимально психотравматичной является ситуация заложничества. Это обусловлено существованием реальной перспективы смерти для заложников, переживаниями чувства парализующего страха, невозможностью противодействовать террористам в сложившихся обстоятельствах, отрицанием самооценности жизни и личности заложника. Такие ситуации порождают, как у самих пострадавших, так и в социуме вообще, большое количество агрессивных реакций, тревожных, фобических расстройств.

Таким образом, невозможно однозначно поделить чрезвычайные ситуации по степени тяжести. Каждая ситуация имеет свою специфику и особенности, свои психические последствия для участников и свидетелей, и переживается каждым человеком индивидуально. Во многом, глубина этого переживания зависит от личности самого человека, его внутренних ресурсов, механизмов совладания.

Влияние стресса на сферу общения людей. Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, индивидуальное сознание и телесная обособленность человека могут создавать у него иллюзорное представление о своей полной социальной обособленности и независимости. Комбинация индивидуальных различий людей - один из факторов, обеспечивающих сохранение и развитие их жизнедеятельности.

Напряжение душевных сил людей, неизбежное при мобилизации их индивидуально-различных способностей, в процессе взаимодействия может требовать как положительных, так и отрицательных эмоциональных переживаний. Не случайно эмоции общения рассматриваются как ведущий фактор эмоционального стресса.

Первые фундаментальные исследования социально-психологического синдрома стресса были проведены на Западе в середине XX в. Стимулом к проведению данного исследования стал рост преступности и числа суицидальных проявлений.

Основную причину возникновения стресса западные ученые видят в том, что стремясь к удовлетворению своих биологических и социальных потребностей, человек сталкивается со значительными социокультурными изменениями, препятствующими удовлетворению этих потребностей.

В результате возникают отрицательные эмоции, спровоцированные этим социальным дисбалансом.

В последние годы исследования в области социально-психологического влияния стресса осуществляются и в нашей стране. Так, Ю.В. Татура относит область человеческих взаимоотношений к главному фактору стресса! Ученый отмечает, что в своей жизни и деятельности человек постоянно встречается как с людьми, которые вызывают у него положительные эмоции, так и с людьми, вызывающими эмоции отрицательной модальности. Очень часто в силу индивидуальных личностных особенностей человек негативно относится к людям более успешным. Успех окружающих может вызвать целый спектр негативных эмоций и переживаний, которые могут спровоцировать стресс. Вместе с тем, ученый отмечает и тот факт, что сознание может провоцировать не только стресс, как реакцию на негативное общение, взаимодействие с окружающими, но и может приводить к позитивному изменению взаимоотношений.

Структура изменения общения в ситуации стресса. Как отмечалось выше, стрессовые ситуации и состояния могут кардинально изменить характер общения, взаимодействия людей между собой. Как показывают результаты исследований (В.А. Бодров, В.А. Китаев-Смык, М.А. Новиков и др.), при этом может проявляться многообразие форм человеческого общения. Отличительной чертой общения при стрессе, по мнению ученых, является эмоциональность, которая может резко усиливать или, напротив, • подавлять активность взаимодействия людей; делать его приятным, желательным или, напротив, мучительным и невыносимым. Стресс может побуждать в людях как гуманное отношение друг к другу, так и бесчеловечность, цинизм и т.д.

Изменения общения при стрессе проистекают из сложнейшей интеграции влияния стрессогенных факторов и различных психических функций, таких как мышление, воля, эмоции. Эти изменения обуславливаются индивидуальными, личностными особенностями общающихся людей, а также социокультурными, национальными, этическими нормами, принятыми в обществе, к которому принадлежат общающиеся люди. При этом очень важным является то, что именно стресс рассматривается учеными как фактор испытания этих норм, испытания того, насколько эти нормы прочны и устойчивы, включены ли они в структуру личностных особенностей человека.

Действие этих норм в ситуации стресса, их организующее влияние на процесс общения будет более эффективным, если они выработаны с учетом не только «нормальных», но и экстремальных условий общения людей.

Несмотря на общую зависимость характера общения в ситуации стресса от социокультурных, национально-этнических и прочих факторов, которые были названы выше, в своих исследованиях В.А. Китаев-Смык и М.А. Новиков выделяют ряд закономерностей, в значительной мере общих для многих людей и для разных стрессогенных ситуаций. Установлено, что развитие общения обусловлено взаимодействием факторов внешней среды (физических, социальных) и внутренней среды индивида (психологических, физиологических, биологических). Многообразие факторов, влияющих на общение, как отмечают ученые, придает каждому конкретному случаю общения неповторимые черты. Ситуация стресса придает общению адаптационную направленность, одновременно являясь катализатором, ускоряющим развитие взаимоотношений общающихся людей.

М.А. Новиковым и его коллегами было проведено исследование, направленное на изучение влияния стресса (изучалась ситуация длительной изоляции группы людей) на характер общения. Результатом данного исследования явилось выделение стадий развития общения.

Первая стадия - ознакомление (первые 2-3 дня взаимодействия). Ярко выражена и характеризуется активизацией внимания членов группы друг к другу, а также повышенной корректностью обращения.

Вторая стадия - стадия дискуссий. Продолжительность данной стадии от нескольких дней до 2-3-х недель. Члены группы активно общаются друг с другом на разные темы, выясняют взаимные взгляды на разные проблемы, вопросы. Общение на данной стадии носит не только активный, но и, как правило, положительно направленный характер. Как считает М.А. Новиков, общительность здесь определяется:

- 1) характером предварительного знакомства;
- 2) личностными факторами;
- 3) опытом взаимодействия.

Вместе с тем, на этом этапе общения уже зарождаются коалиции, определяются (распределяются) функциональные обязанности и ролевые ориентации.

Третья стадия - стадия ролевых ориентаций. На этой стадии уже возникают довольно-таки устойчивые подгруппы, состоящие из 2-4-х человек в каждой. Каждая подгруппа имеет свой центр притяжения в лице лидера. Со временем эти коалиции могут распадаться, видоизменяться и т.д.

В этих условиях легко возникают конфликты, вызванные неэффективностью взаимодействия, различиями оценки собственного вклада в общую деятельность и вклада других, недовольство членов группы и т.д. Иногда может наблюдаться устойчивое стремление некоторых членов группы к уединению (это типично для ситуаций устойчивого, затяжного конфликта). Взаимодействие на этой стадии приобретает характер «кооперации» или «конкуренции».

Свой подход к проблеме развития общения в ситуации стресса (ученый его называет «субсиндром стресса») предлагает В.А. Китаев-Смык.

Первой стадией стрессогенного изменения общения В. А.Китаев-Смык выделяет «ориентировочное замирание» индивида. Человек, оказавшись в стрессовой ситуации как бы замирает, затаивается, присматриваясь к окружающим людям, оценивая их и перспективу в плане организации своих контактов с ними. Данная стадия, по мнению ученого, может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Как правило, она возникает в том случае, если человек уже бывал в подобного рода ситуациях. По мнению исследователя, для данной стадии характерно значительное снижение активности общения. При этом вербальное общение может полностью прекратиться, несмотря на то, что человек полностью не «выпадает» из общения, поскольку продолжает наблюдать за окружающими людьми. Определенная заторможенность проявлений людей в данной ситуации замедляет процесс их знакомства, а также их совместную деятельность. С первых секунд стрессогенной ситуации (нахождение в неизвестной компании) человек как бы впитывает информацию о новизне социального окружения. Первое, что определяется человеком, часто не вполне осознанно, — не стало ли опасным его социальное окружение, не требует ли с его стороны мгновенных защитных действий.

Вместе с тем, он получает необходимую ему информацию о перспективах развития общения в сложившихся стрессогенных условиях.

Необходимо отметить, что оценки, решения, психологические установки, сделанные в этой стадии общения, у одних людей могут забываться (в силу их индивидуальных особенностей), даже если эти решения были верны и продуктивны. У других людей, напротив, эти характеристики могут быть стойкими и долго влиять на характер общения. Также необходимо учитывать, что очень часто влияют на отношения к незнакомому или мало знакомому партнеру по общению сторонняя информация о нем: клевета, похвала и т.д.

Вторая стадия развития общения при стрессе характеризуется, с позиции В.А. Китаева-Смык, увеличением интенсивности тех или иных проявлений общения или даже возникновением форм активного общения, не свойственных для данного человека вне экстремальных условий (то есть при отсутствии у него симптомов стресса). Данную стадию развития общения ученый характеризует как стадию «личностной экспансии», подготавливающей установление своего ролевого статуса. Направленность этой своеобразной экспансии, ее цель, а также частое в этой стадии «самовозрастание» интенсивности общения, как показывает исследование ученого, практически не осознаются общающимися субъектами. У большинства людей собственная эмоциональная оживленность в начале общения совершенно не воспринимается как попытка блеснуть своими знаниями, возможностями, чтобы предстать перед другими людьми в лучшем свете, чем это удавалось данному человеку в прежнем социальном окружении.

На данной стадии общения люди «демонстрируют» перед окружающими свои, как им кажется, лучшие качества, чего они не делали ранее, будучи в привычных условиях, что, по мнению ученых, как раз и свидетельствует об «экспансивно-захватническом» характере активизации их общения. В этой стадии частым бывает бурный обмен информацией. Люди сообщают сведения, часто банальные, однако кажущиеся им интересными и встречающие внимание со стороны собеседника. При таком информационном «извержении» говорящий, как правило, невольно пытается не только овладеть вниманием слушающего, но и приобрести его уважение. Необходимо отметить, что такое «демонстрирующее» общение протекает, как правило, на фоне положительных эмоциональных переживаний, «эйфоричной» дружественности. Исключения могут быть в случае, если собеседник, на которого обрушено «информационное извержение», отличается невротичностью, повышенной утомленностью, резко отрицательной психологической установкой на всю ситуацию, в которой происходит общение, или национально-этническими нормами, отвергающими интенсивный информационный обмен.

Вместе с тем, на данной стадии общения - личностной «экспансии», направленной на установление ролевого статуса, - может возникать и чрезмерно аффективное поведение.

Третья стадия возникает, если условия совместной изоляции сопряжены с действием дополнительных стрессогенных факторов, вызывающих болезненное состояние, сопровождающееся телесным недомоганием или плохим настроением. В таких условиях часто может возникать более тесное общение, связанное с заботой о партнере, с уходом за ним. При этом в значительной мере разрушается, размывается зональное дифференцирование межличностной территории людей.

Происходит как бы слияние этих территорий. Мотивация, проистекающая из чувства собственной необходимости, вскрывает дополнительные (новые) адаптационные резервы организма и личности у того, кто помогает. У того, кому помогают, дополнительные внутренние резервы мобилизуются благодаря чувству собственной нужности дружески настроенному партнеру. Проявление субъектом заботы о соседе свидетельствует для субъекта о своей «ценности» для соседа и его «ценности» для себя. По мнению В.А. Китаева-Смыка, возникающая в такой ситуации вынужденной помощи «внутриорганизменная» информация у каждого из общающихся об их обоюдной «социальной ценности» оказывает мощный антидисстрессовый эффект, проявляющийся, в частности, в изменении показателей стресса. Чувство собственной необходимости, мотивация, побуждающая пересиливать свое недомогание для оказания помощи окружающим, приводит к тому, что личное пространство одного человека перекрывается личным пространством партнера и, таким образом, субъекты оказываются менее субъективно стесненными. При этом в сравнительно лучшем положении оказывается заботящийся партнер. Ситуация вынужденной заботы о партнере, как считает ученый, может способствовать укреплению дружественности общения на долгий срок.

На четвертой стадии развития общения при стрессе стабилизация ролевого статуса может происходить как эмоционально-монотонно, так и сопровождаться аффективными актами общения с положительной, либо отрицательной эмоциональной окраской. При этом образуются неформальные группы.

В стрессогенных условиях ядро такой группы отличается большей внутренней устойчивостью, сплоченностью, достигающейся через постоянное напряжение внутригруппового противоборства. Чем экстремальнее условия существования, тем труднее людям, склонным оставаться «не примкнувшими», сохранять нейтралитет перед лицом конфронтирующих неформальных групп.

Пятая стадия развития общения при стрессе. Она может характеризоваться как увеличением активности общения, так и снижением этой активности.

При стрессовой активизации общения могут преобладать компоненты:

- либо межличностного взаимодействия, консолидирующие группу (социально-позитивные);
- либо дезорганизующие группу (социально-негативные).

В межличностном взаимодействии, консолидирующем группу, выделяются следующие три основных компонента общения:

1. Усиление тенденций поддерживать лидера (или лидеров), что проявляется в склонности выделять лидера, следовать за ним, благосклонном отношении к предложениям общения со стороны окружающих. Лидирование в данном акте общения получает дружественный, заинтересованный отклик.

2. Усиление у субъекта склонности к принятию на себя роли носителя или генератора идей. Если эта тенденция адекватна возможностям лидера, наблюдается укрепление позиций общающихся. Если же эта потребность не совпадает с возможностями субъекта, может наступить дезорганизация группы, что негативно скажется на взаимодействии ее членов.

3. Третий компонент социально-позитивной направленности общения при стрессе является производным двух первых (в случае их продуктивной реализации). Это чувство общности с коллективом «чувство локтя», дружелюбности, взаимной симпатии. Это способствует сплоченности членов группы, их солидарности, а при наличии общей воодушевляющей цели - проявлениям коллективного энтузиазма.

В общении, дезорганизуя группу, также выделяется три компонента:

1. Возникновение у людей склонности к конфронтации с лидером, что может проявляться в неприязненном отношении к лидеру, непризнании его авторитета, раздражительности, грубости, вспыльчивости и т.д.

2. Возникновение неприязни к психологическим нагрузкам, связанным с ответственностью за других людей или перед другими людьми.

3. Возникновение у некоторых индивидов отчуждения от интересов группы, снижение значимости общих целей, проявление склонности замыкаться в кругу личностных интересов. Разобщенность интересов членов группы, противопоставление их интересам коллектива может приводить к конфронтации между членами группы и даже к распаду коллектива. Отношение окружающих людей может представиться субъекту при таком течении взаимодействия опасными для него, требующим защитных или «ответных» агрессивных действий.