

Тема : «Субъекты экстремальной ситуации»

Цель: познакомиться со способами оценки и прогнозирования психических последствий воздействия ЭС на психическую деятельность ее участников.

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 приравняются к чрезвычайным ситуациям, классифицируясь по характеру воздействия внешней среды.

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

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

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 появлением 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 психических 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).

Большое значение для оценки и прогнозирования психических последствий имеет факт того, был ли человек непосредственно участником ЧС, оказался ли ее свидетелем или в результате ЧС пережил потерю близкого или родственника. В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы.

Первая группа — это специалисты. Люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий ЧС. В ситуации выполнения профессиональных обязанностей, связанных с помощью другим людям, эмоциональные переживания ощущаются как приглушенные, специалист в первую очередь ориентирован на выполнение задачи. Часто это беспокоит специалистов. Один спасатель рассказывал: «Как же так? **Я** совсем ничего не чувствую. Я вижу ужасные картины, смерть, горе людей, и меня это не трогает. Все ли со мной в порядке?»

В основе этого явления лежит механизм психологической защиты — диссоциация (взгляд на ситуацию извне, со стороны, без личной эмоциональной вовлеченности), часто проявляющийся в том случае, если человек по роду своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с болью и страданиями других людей. Такая реакция считается нормой. Однако не всегда работа в экстремальных условиях проходит для специалистов бесследно. На отсроченных последствиях работы в условиях чрезвычайных ситуациях мы более подробно остановимся в следующих главах.

Вторая группа — жертвы. Люди, пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, на крышах затопленных домов и т.д.). Как правило, люди, пережившие чрезвычайную ситуацию, потратили много сил на борьбу за жизнь и уже сам факт того, что они остались живы, является для них огромным ресурсом для дальнейшего преодоления ситуации и возвращения к нормальной жизни.

Психические реакции этой категории людей после катастрофы можно разделить на четыре стадии:

- первая стадия — героизм (альтруизм, героическое поведение, желание помочь другим людям и выжить самому);
- вторая стадия — «медовый месяц» (чувство гордости за то, что выжил и преодолел все опасности);
- третья стадия — разочарование (гнев, разочарование: «мне казалось в моей жизни все должно измениться, а все осталось по-прежнему, о моем подвиге все забыли, только я помню о нем», крушение надежд);
- четвертая стадия — восстановление (осознание, что необходимо налаживать быт, возвращаться к своим обязанностям).

Застревание на какой-либо из стадий приводит к возникновению или «синдрома героя», который можно описать следующими словами: «Я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети» и т.п., в результате возможны проявления асоциального поведения (вспышки агрессии, угроза жизни других), алкоголизация, суициды, или возникновение «синдрома жертвы»: «Меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях». Хотя большая часть людей в итоге самостоятельно или с помощью специалистов возвращаются к нормальной жизни.

Третья группа — пострадавшие (материально или физически). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т.д. В этой группе наблюдаются наиболее тяжелые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания. Пострадавшим особенно трудно смириться с постигшим их горем, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. В этой группе выявляется наибольшее количество отсроченных психических последствий, о которых мы будем говорить в последующих главах.

В затруднительной для субъекта ситуации мы можем наблюдать формы поведения по четырем типам:

Поведение первого типа, мотивосообразное и подчиненное организующей цели, заведомо не является фрустрационным.

Причем здесь важны именно эти внутренние его характеристики, ибо сам по себе внешний вид поведения (будь то наблюдаемое безразличие субъекта к только что манившей его цели, деструктивные действия или агрессия) не может однозначно свидетельствовать о наличии у субъекта состояния фрустрации: ведь мы можем иметь дело с произвольным использованием той же агрессии (или любых других, обычно автоматически относящихся к фрустрационному поведению актов), использованием, сопровождающимся, как правило, самоэкзальтацией с разыгрыванием соответствующего эмоционального состояния (ярости) и исходящим из сознательного расчета таким путем достичь цели.

Такое псевдофрустрационное поведение может перейти в форму поведения второго типа: умышленно «закатив истерику» в надежде добиться своего, человек теряет контроль над своим поведением, он уже не волен остановиться, вообще регулировать свои действия. Произвольность, т.е. контроль со стороны воли, утрачен, однако это не значит, что полностью утрачен контроль со стороны сознания. Поскольку' это поведение более не организуется целью, оно теряет психологический статус целенаправленного действия, но тем не менее сохраняет еще статус средства реализации исходного мотива ситуации, иначе говоря, в сознании сохраняется смысловая связь между поведением и мотивом, надежда на разрешение ситуации. Хорошей иллюстрацией этого типа поведения могут служить рентные истерические реакции, которые образовались в результате «добровольного усиления рефлексов», но в последствии стали произвольными. При этом, как показывают, например, наблюдения военных врачей, солдаты, страдавшие истерическими гиперкинезами, хорошо осознавали связь усиленного дрожания с возможностью избежать возвращения на поле боя.

Для поведения третьего типа характерна как раз утрата связи, через которую от мотива передается действию смысл. Человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом: хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует уже не «ради чего-то», а «вследствие чего-то». Таково упоминавшееся поведение человека, целенаправленно дерущегося у кассы со своим конкурентом, в то время как поезд отходит от станции. «Мотивация здесь, — говорит Н. Майер, — отделяется от причинения как объясняющее понятие».

Поведение четвертого типа, пользуясь термином К.Гольдштейна можно назвать «катастрофическим». Это поведение не контролируется ни волей, ни сознанием субъекта, оно и дезорганизовано и не стоит в содержательно-смысловой связи с мотивом ситуации. Последнее, важно заметить, не означает, что прерваны и другие возможные виды связей между мотивом и поведением (в первую очередь «энергетические»), поскольку, будь это так, не было бы никаких оснований рассматривать это поведение в отношении фрустрированного мотива «квалифицировать как «мотивонесообразное». Предположение, что психологическая ситуация продолжает определяться фрустрированным мотивом, является необходимым условием рассмотрения поведения как следствия фрустрации.

Возвращаясь теперь к поставленному выше вопросу о различии ситуации затрудненности и ситуации фрустрации, можно сказать, что первой из них соответствует поведение первого типа нашей типологии, а второй — остальных трех типов. С этой точки зрения видна неадекватность линейных представлений о фрустрационной толерантности, с помощью которых обычно описывается переход ситуации затрудненности в ситуацию фрустрации.

На деле он осуществляется в двух измерениях — по линии утраты контроля со стороны воли, т.е. дезорганизации поведения и/или по линии утраты контроля со стороны сознания, т.е. утраты «мотивосообразности» поведения, что на уровне внутренних состояний выражается соответственно в потере терпения и надежды. Мы ограничимся пока этой формулой, ниже нам еще представится случай остановиться на отношениях между этими двумя феноменами.

Определение категориального поля понятия фрустрации не составляет труда. Вполне очевидно, что оно задается категорией деятельности. Это поле может быть изображено как жизненный мир, главной характеристикой условий существования в котором является трудность, а внутренней необходимостью этого существования — реализация мотива. Деятельное преодоление трудностей на пути к «мотивосообразным» целям — «норма» такой жизни, а специфическая для него критическая ситуация возникает, когда трудность становится непреодолимой, т.е. переходит в невозможность.

Четвертая группа — очевидцы или свидетели. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.

Пятая группа — наблюдатели (или зеваки). Люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

Степень травматизации людей в этих двух группах во многом зависит от их личностных особенностей и наличия травматических ситуаций в прошлом. Для одних тушение пожара в жилом доме станет лишь любопытным, захватывающим зрелищем, у других может вызвать психические (страхи, неврозы) и соматические (обострение хронических заболеваний, бессонница, головные боли) нарушения.

Шестая группа — телезрители. Люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ). Неоспорим тот факт, что люди должны получать информацию о событиях. Однако специалистам известно немало случаев негативных психологических последствий освещения СМИ чрезвычайных ситуаций. Часто эмоциональная окраска репортажей носит чрезмерно негативный, трагичный, подчеркнуто пессимистичный характер.

Как пример можно привести освещение СМИ террористического акта, совершенного в октябре 2002г. в здании, где шло представление мюзикла «Норд-Ост». Миллионы людей были эмоционально включены в ситуацию практически круглосуточной трансляцией с места событий. Особенность этой ситуации состояла и в ее длительности (несколько суток). Мало кого события тех дней оставили равнодушными. Впоследствии люди обращались за помощью к специалистам с жалобами на страхи, тревогу за себя и за своих близких, нарушение чувства безопасности, подавленное состояние, плохое физическое самочувствие, актуализацию травматического опыта, полученного ранее.