

ТРЕВОГА В ПРОЦЕССЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

ANXIETY IN THE PROCESS OF OVERCOMING EXTREME SITUATIONS

П.Цагаандарь

*Преподаватель кафедры социальных наук,
Института права и общественных наук,
Университета внутренних дел Монголии, майор полиции*

Аннотация: Профессиональное становление и развитие личности связано с процессом взаимодействия с проблемными ситуациями, в которых тревога играет существенную роль. Необходимость изучения понятия «тревога» в психологии возникла в результате выявления закономерности взаимодействия сознательных и бессознательных структур психики, а также влияния скрытых источников тревоги на психическую жизнь личности.

Abstract: The professional formation and development of a person is associated with the process of interaction with problem situations in which anxiety plays a significant role. The need to study the concept of "anxiety" in psychology arose as a result of identifying patterns of interaction between conscious and unconscious structures of the psyche, as well as the influence of hidden sources of anxiety on the mental life of a person.

Ключевые слова: Тревога, человек, эмоция, процесс преодоления, экстремальная ситуация, личность, опасность, осознание, информация.

Keywords: Anxiety, person, emotion, overcoming process, extreme situation, personality, danger, awareness, information.

Тревога, беспокойство — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога связана с бессознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации. Тревога представляет собой расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда ещё нет (и может не быть) реальной опасности для человека, но он ждёт её, причём пока неясно представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций — страха, печали, стыда и чувства вины. Для тревоги (и для многих форм страха) в большинстве случаев характерен следующий ход мысли: человек находит в своём прошлом или из окружающей жизни примеры неблагоприятных или опасных событий, а затем переносит этот опыт в своё будущее. Например: человек завидев вдалеке собаку, вспоминает, что когда-то его уже кусала собака, и у него возникает страх перед повторением подобной ситуации. Или однажды чиновник получил замечание от начальника. Теперь, заходя в кабинет шефа, он испытывает сильный страх в ожидании очередной неудачи. При этом человек может испытывать страх и тревогу по поводу событий, которые случились не с ним, а с другими людьми или вообще были выдуманы. Иногда подобный механизм образования приводит к возникновению абсурдных страхов, которые тем не менее оказывают очень сильное негативное влияние на психику человека.

Достаточно выраженная тревога включает два компонента:

- Осознание физиологических ощущений (сердцебиение, потливость, тошнота;
- Осознание самого факта тревоги.

Тревожность иногда усиливается чувством стыда. Важным аспектом «тревожного» мышления является его выборочность: Субъект склонен выбирать определённые темы из окружающей жизни и игнорировать остальные, чтобы доказать, что он прав, рассматривая ситуацию как устрашающую, или, напротив, что его тревога напрасна и не оправдана. Тревожность может вызывать спутанность и расстройства восприятия не только времени и пространства, но и людей, и значений событий.

Экстремальная ситуация (лат. *extremus* — крайний, критический) — это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимается человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию, как самого человека, так и значимых для него окружающих. Экстремальная ситуация характеризует специфическую обстановку в которой наблюдаются крайние значения существенных для жизни субъективных факторов: Физического здоровья и деятельности человека или социальной группы, в которую он включён.

Эмпирическое определение экстремальной ситуации включает в себя следующие аспекты:

- Событийность ситуации;
- Жизнеопасность, угрожающий характер ситуации;
- Предельные требования к личности человека (фактический смысл ситуации определяет формирование специфических личностных образований);
- Наличие потенциальных или реальных последствий для человека: Угроза, ущерб моральный или физический, утрата, страдание, стойкость в различных сферах жизни (физической, психической, социальной, духовной, экзистенциальной);
- Специфика общения и деятельности в экстремальной ситуации (а также в преситуации и постситуации);
- Жизненная позиция человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Определение экстремальной ситуации служит для трактовки несчастных случаев, экстраординарных инцидентов, бедствий, чрезвычайных ситуаций. Если рассматривать понятие экстремальной ситуации с точки зрения семантического анализа, можно отметить, что для характеристики инцидента часто используют образные, ярко окрашенные в смысловом плане прилагательные, а именно: травматическая, стихийная, катастрофическая, выходящая за пределы нормы, трудная, аномальная и др. В качестве примеров экстремальных ситуаций можно привести следующие: техногенные катастрофы, природные и стихийные бедствия, войны, терроризм, насилие, несчастные случаи, особые условия жизни и др. Характер угрозы, свойственный для экстремальной ситуации, может носить как объективный (например, нахождение в горящем помещении во время пожара), так и субъективный характер (например, переживание утраты).

Экстремальная ситуация подразумевает выход из привычного, «нормального» опыта, актуального для индивида. Другими словами, экстремальная ситуация вводит человека в такие условия, к которым он не адаптирован, для которых ещё не выработаны средства психологической защиты. Человек оказывается не готов действовать целесообразно в сложившихся условиях. Определяя степень интенсивности экстремального воздействия на психику и реакцию человека на стресс, специалисты прибегают к понятию нормы. Предполагается, что существует среднестатистическая норма уровня адаптированности человека к окружающей среде. События, имеющие внештатный характер происхождения, нарушающие привычный ход жизни, наносящие вред личности, а также выходящие за пределы среднестатистической нормы, являются экстремальными. Степень экстремальности ситуации также определяется силой чрезвычайного события и уровнем его новизны и непривычности для человека. Экстремальной ситуацией делает не только объективная угроза жизни и здоровью, но и субъективное переживание, отношение

человека к происходящему. Восприятие одного и того же происшествия разными людьми не носит универсального характера, а зависит от множества факторов — типа личности, нервной системы, уровня адаптации к стрессу. Экстремальная ситуация существенно изменяет привычный ход жизни, разрушает базовые чувства безопасности и доверия к миру и ощущение обладания контролем над собственной жизнью и происходящих в ней событий, истощает адаптационный потенциал личности. Подобные реакции могут приводить к образованию психических расстройств — травматических и посттравматических расстройств, невротических состояний.

Существуют ряд факторов, стрессоров, которые определяют экстремальную ситуацию:

- Эмоциогенные воздействия на психику, связанные с опасностью, трудностью, новизной и неопределенностью ситуации;
- Дефицит необходимой информации;
- Переизбыток противоречивой информации;
- Чрезмерное психическое, физическое и эмоциональное напряжение;
- Неблагоприятные климатические условия (холод, жара, недостаток кислорода);
- Выраженная депривация потребностей (в особенности базовых: голод, жажда);

В условиях усложнения социо-природной реальности повышается общественная востребованность установления четких подходов к практике обеспечения безопасности человека, попадающего в экстремальные ситуации. Из двух возможных направлений поддержания субъектом личной безопасности — использование безопасности, транслируемой ему извне, и безопасности, претворяемой в жизнь самим субъектом, — при безусловной ценности обоих, наибольшей универсальностью и устойчивостью результата обладает второе, т.е. обеспечение своей безопасности в большей степени самим субъектом или, иначе говоря, самообеспечение им личной безопасности. Самообеспечение субъектом личной безопасности, представляя собой производную активности, в целом направленной на обеспечение безопасности человека, характеризуется общими с нею и частными, специальными принципами своей реализации. Мнение о том, что тревога играет негативную роль в психической жизни человека, является распространенным не только в среде обывателей, но очень часто встречается и среди специалистов психологов. Основной целью управления тревогой при таком подходе является снижение ее уровня. При этом роль тревоги в процессе целенаправленной активности личности игнорируется.

Неоднократное применение субъектом определенных поведенческих схем, включающее неудачные и удачные элементы, способствует отбору наиболее эффективных из них, кроме того — их дальнейшему оттачиванию, усовершенствованию применительно к конкретному классу опасных ситуаций. В результате, привычность выстраиваемого субъектом реагирования на ситуацию опасности обуславливает немалую экономию им своих энергетических и временных ресурсов: снижается длительность ориентировочного этапа, устраняется борьба гипотез при подборе наиболее успешного поведения, становится не нужным осуществление перебора различных способов взаимодействия с ситуацией. Наряду с объективным позитивом использования консервативной стратегии, можно обозначить ряд позитивных эффектов субъективного плана. Привычность выстраиваемой субъектом системы реагирования на опасность нормализует его психическое состояние, обеспечивает позитивность эмоционального фона, мобилизует силы, настраивает на успех.

Успешное преодоление ситуаций опасности с большей долей вероятности накапливает у субъекта новые силы для «встречи» с возможными трудностями и

опасностями. Кроме позитивных эффектов воспроизведения привычных способов и приемов взаимодействия с экстремальной ситуацией имеется не менее очевидный круг негативных последствий применения данной стратегии. Объективный негатив ее практического использования образуется как следствие принципиальной уникальности параметров каждой возникающей перед субъектом экстремальной ситуации. Для практики самообеспечения безопасности субъекта наибольшее значение приобретает изменение во времени его познавательных процессов, прежде всего памяти, внимания, а также психического состояния, снижающего скорость его реакции на развитие ситуации. Так, может произойти более или менее глубокое забывание субъектом алгоритма взаимодействия с опасностью, рассеяние его внимания, установление доминирования астенических состояний, что способно обусловить большую или меньшую утрату им контроля над ситуацией. Для того чтобы сформировать эффективные способы взаимодействия с экстремальной ситуацией в новых условиях с использованием рассматриваемой стратегии, субъекту придется совершить множество «проб и ошибок». Среди негативных последствий консервативной стратегии субъективного плана можно также выделить возможность закрепления в личности таких нежелательных для практики самообеспечения безопасности особенностей как ригидность и личностная пассивность. Важнейшим нежелательным последствием применения консервативной стратегии является исключение из практической востребованности субъекта такого важного проявления личности как ее креативность, творческая направленность. В условиях, когда субъект привыкает к чему-либо и считает более предпочтительным использование только хорошо знакомых ему способов преодоления опасности, новое начинает восприниматься им как неэффективное и нежелательное. В результате, личностное развитие субъекта останавливается, и он оказывается ограниченным узкими рамками прошлого опыта, не успевающим за новым развитием ситуации. Проведенный анализ позитивных и негативных аспектов использования консервативной стратегии позволяет констатировать, что нельзя однозначно ее отвергать или принимать. В одних ситуациях она, действительно, способна обусловить успех субъекта и обеспечить сохранение необходимого уровня безопасности, в других – приводит к его поражению. Двоякость последствий использования данной стратегии делает очевидным необходимость гибкого отношения к ней: во многих экстремальных ситуациях нельзя отказываться от применения отработанных, хорошо зарекомендовавших себя ранее приемов самообеспечения безопасности, но использовать их необходимо творчески, с учетом особенности ситуации.

Заключения

Ч.Д.Спилбергер отмечал, что «тревога продуцирует осмотрительность» и предполагал, «что мы можем быть генетически запрограммированы реагировать на угрозу путем увеличения наших способностей к выживанию» Ч.Д.Спилбергер был первым, кто обоснованно и концептуально рассматривал тревогу как процесс, возникающий в ответ на угрозу, который включает когнитивную оценку индивидуального опыта угрожающего переживания. Принцип самоактуализации личности более детально раскрывает содержательную сторону изменений субъекта в рамках решения им задач самообеспечения личной безопасности. Одним из первых к проблеме самоактуализации личности обратился А. Маслоу, показавший роль данного процесса в жизни человека. Согласно Маслоу каждый момент человеческой жизни связан с определенным личностным выбором, который позволяет субъекту понять, что он собой представляет, что для него хорошо, а что плохо, какова в целом цель жизни. Осуществляя честный выбор, веря на себя ответственность за него, посвящая себя бескорыстному переживанию данного мгновения, человек становится целиком собой, реализует себя, поднимается на новую ступень развития. Расширение интеллектуальных и личностных возможностей, непрерывное саморазвитие согласно выбранному пути позволяет субъекту избежать от многие опасности, сделать

наиболее подходящие для себя выборы на жизненных развития и достичь моментов переживания подлинной самоактуализации.

Список литературы

1. Непомнящий А.В. Принципы психологического обеспечения информации // Известия ТРТУ Тематический выпуск 222 онной безопасности личности // Известия ТРТУ. Тематический выпуск.
2. Материалы V Международной научно-практической конференции «Информационная безопасность». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2003 г.
3. Белов С.В. Теория Причинности. 2-е изд., доп. – Ростов н/Д: Издательство «Эльиньо», 2003 г.
4. Скрипкина Т.П. Психология доверия: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
5. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001 г.
6. Самовичев Е.Г. Психология личной безопасности человека // Прикладная юридическая психология: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001 г.
7. Уилсон Р.А. Психология эволюции: Пер. с англ. – СПб.: Экслибрис, 2002 г.