

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

Институт машиностроения и автомобильного транспорта

Кафедра Автотранспортной и техносферной безопасности

Составитель: Морохова Н.А.

Конспект лекций
«Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях»
для студентов ВлГУ, обучающимся по направлению
20.03.01 Техносферная безопасность
(шифр направления, название)

Введение.

Человек является сложноорганизованной открытой системой, к важнейшим психическим состояниям которой относятся опасность и безопасность. Безопасность рассматривается как психическое состояние подконтрольности некоторой системе динамического комплекса внешних и внутренних параметров (экзо- и эндогенных параметров), обеспечивающих ей физическое, энергетическое и информационное равновесие со средой и влияющих на сохранение во времени вероятности достижения главной для нее жизненной цели. Опасность является следствием снижения подконтрольности человеку экзо- и эндогенных параметров бытия. Согласно синергетической парадигме, опасность разграничивает управляющее и неуправляющее, или хаотическое, поведение системы. В силу отсутствия возможности непрерывного контроля за эндо- и экзогенными параметрами, всякая система осуществляет постоянные переходы от безопасности в зону большей или меньшей для себя опасности. Предельный для некоторой системы уровень опасности определяет ее выход на новый уровень взаимодействия с реальностью, обладающей по своему качеству значительной вариативностью: столкновение с опасностью может стимулировать переход системы на один из возможных прогрессивных уровней развития, отбросить ее на предыдущие этапы генеза, частично разрушить или привести к окончательной гибели. Возможный исход данного процесса определяется специфическими для каждой системы эндо- и экзогенными факторами.

1 Понятие экстремальной ситуации

Человек попадает в экстремальную ситуацию. Ситуацию, угрожающую физическому существованию человека. Экстремальный (от лат. Extremus) - крайний. Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности .

Экстремальные ситуации принято подразделять на:

- экстремальные ситуации техногенного характера: пожары, взрывы, транспортные аварии, различные аварии с выбросами радиоактивных веществ, химических отравляющих веществ, ядовитых веществ; аварии на промышленных сооружениях, коммунальных системах жизнеобеспечения, внезапное обрушение сооружений;

-экстремальные ситуации природного происхождения: природные пожары, опасные гидрологические, геологические, метеорологические, геофизические явления;

-экстремальные ситуации биологосоциального характера: алкого-лизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия, общественные беспорядки, голод, терроризм;

-экстремальные ситуации, связанные с изменением состояния вод-ной среды, воздушной среды, почвы, недр, ландшафта; инфекционные заболевания животных, растений и людей.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.

. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.

. Наличие голода, жажды.

Экстремальные воздействия становятся катастрофическими, когда приводят к большим разрушениям, вызывают смерть, ранения и страдания большого количества людей. Психогенное воздействие экстремальных ситуаций складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации .

Вполне привычное для нашей страны, для нас, явление. Ведь попасть в нее можно в любое время и в любом месте. Даже у себя дома. Вопрос лишь в том, с какими потерями человек из нее выйдет. Иногда неизвестно, что страшнее, сами экстремальные или как их еще называют, чрезвычайные, ситуации (ЧС) или их последствия. К сожалению, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) тоже становятся для нас привычными. В экстремальных условиях нужно элементарно уметь выжить. Иначе остальные проблемы для субъекта, попавшего в ЧС, могут отпасть сами по себе. Вместе с этим самым субъектом. Мертвым ПТСР не грозит. При этом выжить желательно с минимальными физическими и психическими потерями.

2.2 Поведение людей в экстремальных условиях

Возникающие в процессе разнообразной деятельности экстремальные ситуации представляют определенную угрозу для жизни и здоровья человека. Однако, хотя боязнь и страх перед лицом угрожающей жизни ситуации и является объективным чувством самосохранения человека, действительная реакция людей на это, как известно, далеко не одинакова

Ощущение опасности у одних превращается в чувство обреченности, делает совершенно беспомощными, растерянными и неспособными к целенаправленным действиям, в том числе и к активной защите, а у других угрожающая обстановка способна вызвать общий подъем духовных и физических сил, побудить его активно противодействовать обстоятельствам. Одни даже без видимых угрожающих причин поддаются упадническому настроению и тягостным переживаниям, легко вовлекаются в общую паническую реакцию, другие в той же обстановке сохраняют рассудок и проявляют удвоенную энергию. У части людей самосохранение превращается в бегство от угрожающих обстоятельств и опасных факторов окружающей среды (паника), у других, наоборот, мобилизуется готовность к ответным действиям, созревает решимость идти на определенный риск, основанный на трезвом расчете, убежденности в возможности преодоления опасности.

Из этих известных наблюдений следует, что психологическое воздействие опасных ситуаций проявляется у людей неоднозначно, представляет индивидуальную, выраженную личностную реакцию и, самое главное, что восприятие человеком чувства угрозы может быть по меньшей мере ослаблено или полностью преодолено путем специальной подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

В практическом отношении специальная подготовка предполагает, во-первых, овладение определенной суммой знаний, способствующих психологической готовности к встрече с возможными опасностями среды обитания, и формирование на этой основе рационального к ним отношения; во-вторых, приобретение навыков управления своим эмоциональным состоянием и снижения уровня нервного напряжения, т. е. овладение методами эмоционально-волевой саморегуляции.

Психология доказывает возможность успешного формирования определенных качеств у человека, не прибегая к воспроизведению реальной действительности. Сюда прежде всего относится воспитание волевых качеств - смелости, решительности, инициативы, стойкости. Это достигается путем постоянно контролируемого преодоления реально существующих опасностей и трудностей повседневной жизни. Волевые качества личности принадлежат к числу самых основных, и поэтому выработке этих качеств должно придаваться доминирующее значение.

3 Основные реакции человека пережившего экстремальную ситуацию

У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации и пережившего ее, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач; попытка самоубийства [14].

Бред и галлюцинации. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Бред - это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить. Иногда бред сопровождается страхом, безотчетной тревогой, ощущением неясной опасности и т.д.

Галлюцинации - непроизвольно возникающее ложное (мнимое) восприятие (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое) несуществующих объектов, которые для личности

носят характер реальных. Галлюцинации наблюдаются не только при многих психических заболеваниях и отравлениях, но и при психических травмах, тяжелых душевных потрясениях, ожиданиях увидеть желаемое и т.д.

Апатия - состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием. Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности.

На человека наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом. В душе пустота, безразличие, нет сил даже на проявления чувств. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию. Явными признаками апатии являются безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Ступор - состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов и может привести к физическому истощению. Явными признаками ступора являются резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения), "застывание" в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение - обозначение большого ряда неконтролируемых моделей движения тела.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, он походит на животное, мечущее в клетке. Явными признаками двигательного возбуждения являются резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки; иногда абсолютно бессмысленно); часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы). Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением. Помните, пострадавший может причинить вред не только себе, но и другим.

Агрессия - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Агрессивное поведение - один из произвольных способов, которым организм человека "пытается" снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать и самому пострадавшему и окружающим. Явными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или каким-либо предметами; повышение кровяного давления. Агрессия может быть погашена страхом наказания: если у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, при которой реальная опасность исходит от внешнего объекта. Происхождение страха двояко: как прямое следствие травматического фактора; как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), то способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, защитную агрессию.

Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Нервная дрожь - не подконтрольное человеку состояние, при котором происходит сильное дрожание всего тела или отдельных его частей, человека "колотит". После экстремальной ситуации появляется нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм "сбрасывает" напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др. Явные признаки нервной дрожи: она начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Реакция продолжается достаточно долгое время, до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Плач. Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме. Когда человек плачет, при этом в организме выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

Истерика - нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам. Длится несколько минут или несколько часов. Явными признаками истерики являются: при сохранившемся сознании - чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Глава III. Преодоление последствий пребывания в экстремальной ситуации

.1 Памятка пережившему экстремальную ситуацию

Переживая экстремальную ситуацию, человек испытывает следующие состояния:

. Страх: ранения, травмы; остаться одному; потери контроля над собой; что подобное событие может повториться снова.

. Беспомощность.

. Грусть и тоску: из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат; из-за того, что происходило.

. Чувство вины: за то, что Вам пришлось лучше, чем другим, т. е. за то, что вы не травмированы; из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.

. Стыд: за то, что Вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других; за то, что Вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

. Гнев: из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья; из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; непонятливость окружающих, которым Вы безрезультатно пытались объяснить свое состояние.

. Тяжелые воспоминания.

. Разочарование в себе, в других, в жизни.

. Надежду на будущее, на лучшие времена.

Исследования различных инцидентов и экстремальных ситуаций показали, что чувства могут быть особенно интенсивными если: 1)погибло много людей; 2) их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами; 3)не все тела были извлечены из-под завалов; 4)была большая зависимость от того человека, который умер; 5)у Вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб; этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации. Основа исцеления - разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

После чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:

- утомление, бессонница, плохие сны;
- неопределенное беспокойство;
- неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
- головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;
- могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;
- может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;
- Можно почувствовать, что даже незначительные вещи выводят Вас из себя, что окружающие требуют, от Вас слишком много, а Вы не в состоянии реагировать так, как от Вас ждут другие;
- прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести:

Оцепенение - состояние психики, при котором Вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а в каком-то другом мире. Люди часто оценивают это не верно - как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность - помощь другим может принести некоторое облегчение и Вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает Ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

Реальность - необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места происшествия, возвращение на место трагедии в ее годовщину и т. п. - все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки - как только Вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

Поддержка - физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Уединение - для того, чтобы справиться со своими чувствами, Вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Активность и оцепенение (блокирование чувств), выраженные сверхмеры, могут замедлить процесс Вашего излечения.

Излечение - запомните, что боль от психической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и чего не нужно делать:

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте Вашим друзьям обсуждать их вместе с Вами.

- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или с другими.

- Не позволяйте Вашему чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют Вам шанс говорить.

- Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с Вами и будут посещать Вас в течении длительного времени.

- Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте Ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.

Когда нужно искать профессиональную психологическую помощь:

- Если Вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если Вы чувствуете, что напряженность Ваших эмоций не снижена в течении определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если Вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

- Если спустя некоторое время Вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства. Если Вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не вспомнить о травмирующих событиях.

- Если продолжаютя ночные кошмары и бессонница.

- Если у Вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и Вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

- Если Вам кажется, что Ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

- Если с Вами происходят аварии или несчастные случаи.

- Если Вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том количестве, как сразу после события.

- Если страдает Ваша работа и Вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

- Если Вы заметили, что Вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

Нужно запомнить:

- в своей основе Вы - тот же самый человек, которым были перед катастрофой;

- «свет в конце туннеля» есть;

- если Вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то Вам необходимо воспользоваться психологической помощью.

.2 Психологическая подготовка детей и подростков к действиям в экстремальных ситуациях

Человек попадает в экстремальную ситуацию. Ситуацию, угрожающую физическому существованию человека. К экстремальным ситуациям относятся стихийные бедствия, техногенные аварии, война, террористические акты и другие ситуации, опасные для жизни, здоровья и благополучия человека. Экстремальные воздействия становятся катастрофическими, когда приводят к большим разрушениям, вызывают смерть, ранения и страдания большого количества людей.

Психогенное воздействие экстремальных ситуаций складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации (Александровский Ю.А. и др., 1991). Вполне привычное для нашей страны, для нас, явление. Ведь попасть в нее можно в любое время и в любом месте. Даже у себя дома. Вопрос лишь в том, с какими потерями человек из нее выйдет. Иногда неизвестно, что страшнее, сами экстремальные или как их еще называют, чрезвычайные, ситуации (ЧС) или их последствия. К сожалению, посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) тоже становятся для нас привычными. В экстремальных условиях нужно элементарно уметь выжить. Иначе остальные проблемы для субъекта, попавшего в ЧС, могут отпасть сами по себе. Вместе с этим самым субъектом. Мертвым ПТСР не грозит. При этом выжить желательно с минимальными физическими и психическими потерями. Мы обучали детей и подростков в возрасте от 7 до 15 лет основам науки выживания в военно-спортивном лагере в течение двух недель. За исходную модель мы взяли подготовку десантника. Для десанта является нормой работа во вражеском окружении. То есть, напряженная деятельность в экстремальных условиях, когда для выполнения поставленной задачи нужно уметь выжить в любой ситуации .

А для выживания в экстремальных условиях нужна эмоциональная устойчивость (ЭУ). ЭУ - это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели (Аболин Л.М., 1987).

Для работы в экстремальных условиях нужно умение владеть собой. Своими мыслями, эмоциями. То есть саморегуляция эмоциональных состояний. Саморегуляция - это преодоление объективных и субъективных трудностей деятельности, обеспечивает готовность субъекта к неожиданностям. Она купирует временной дефицит, дефицит информации, дефицит социальной организации деятельности. Посредством саморегуляции субъект обеспечивает смысловое соответствие своих действий событиям и задачам деятельности, их своевременность (Абульханова-Славская К.А., 2001).

Высокие требования к интеллектуальной деятельности детей, нарушая равновесие между телом и психикой, приводят к серьезным противоречиям между ними. Ранние нагрузки на интеллект

ребенка, дефицит физической нагрузки и физической культуры, малоподвижный образ жизни все чаще приводят к болезни современности - гиподинамии и ее последствиям.

Чтобы справиться с этими проблемами часто требуется предельная активность мозга. А мозг и без того находится в напряжении, вызванном избытком информации, напряженным ритмом жизни, стрессовыми ситуациями. Спрашивается, как помочь таким людям? Невозможно практически избавить ребенка от отрицательных эмоций. Мозг, лишенный постоянной связи со всем многообразием жизни, теряет гибкость мышления, остроту восприятия, способность к охвату масштабных явлений. Более того, отрицательные эмоции человеку необходимы: они - один из главных двигателей прогресса. Ведь именно отрицательные эмоции, прежде всего страх перед грозными явлениями природы и нападавшими дикими животными, заставили первобытного человека мобилизовывать все силы мозга, проявлять находчивость и изобретательность, чтобы найти выход из критической ситуации. Эту мобилизующую роль отрицательные эмоции сохранили и по сей день. Но если человек испытывает сильные отрицательные эмоции длительное время, у него в мозгу возникает так называемый очаг застойного возбуждения, доминанта по А.А. Ухтомскому (Багдыков Г., 1997). Под доминантой А. А. Ухтомский понимал «главствующий очаг возбуждения». «Достаточно стойкое возбуждение, протекающее в центрах в данный момент, приобретает значение господствующего фактора в работе прочих центров: накапливает в себе возбуждение от отдаленных источников, но тормозит способность других центров реагировать на импульсы, имеющие к ним прямое отношение» (Ухтомский А.А., 1996). Текущее состояние человека и его активность, по А. А. Ухтомскому, всегда является отражением той или иной доминанты.

Эта доминанта тормозит работу других нервных центров. Из-за нее даже мелкие неприятности болезненно отражаются на состоянии нервной системы. Формально интеллект у человека остается прежним, но он как бы подавлен, в умственную работу включена лишь часть потенциальной мощи мозга. Как этого избежать? У наших далеких предков таких вопросов не было. На сильные отрицательные эмоции они реагировали однозначно - мышечной работой: боролись или спасались бегством. Сильнейшие стрессы, случающиеся у современного человека всего несколько раз в жизни, заставляли наших предков жить в постоянной готовности, напряжении всего тела и психики. Как писал И. А. Ефремов: «Мы унаследовали отличную боевую машину, приспособленную для борьбы с могучими зверями, и сетуем, что она может своими стрессами погубить наши вялые, нетренированные тела» (Ефремов И.А., 1992).

Современный человек связан социальными нормами поведения. Ребенок не может убежать от разгневанной учительницы или родителя. И помочь ему могут лишь значительные мышечные нагрузки. Механизм их действия состоит в том, что сигналы, поступающие в мозг при физических нагрузках и упражнениях, создают в нем новую доминанту - мощный очаг возбуждения - которая подавит и вытеснит старую. Таким образом, тренированные сильные мышцы являются тем самым резервом, который может спасти организм от разрушения.

Начинается обучение детей и подростков основам психической саморегуляции с умения владеть своим телом. Поднять это самое тело утром по команде «Подъем!» и поставить его в строй, где стоят несколько десятков таких же дико растущих организмов, дело для детей и подростков нелегкое. С этого начинается воспитание эмоциональной устойчивости.

Себя преодолеть. Побеждает в жизни тот, кто сумеет преодолеть лень, слабость, боль в мышцах, страх и неуверенность. А ведь в первые дни пребывания в военно-спортивном лагере для большинства детей даже проживание в палатках вдали от привычной домашней обстановки, режим, жесткая дисциплина, плотный график занятий и тренировок являются достаточно сильным стрессом.

Детям постоянно внушается, что главный его противник - он сам. Побеждает тот, кто сумеет победить себя. Нужно уметь сконцентрироваться на выполнении поставленной задачи, будь то кросс по пересеченной местности, каратэ, общая физическая или парашютная подготовка. Нужно улучшать свой результат, каждый раз побеждать себя. Из этих побед над собой рождается уверенность в себе, в своих возможностях.

Психика не может существовать вне его материального носителя - мозга человека. И без физической культуры и спорта невозможно нормальное развитие человека. Как пишет В.Г. Фохтин: «Любой акт, связанный с мышечным напряжением, сначала моделируется в клетках головного мозга.

Величина этого напряжения задается величиной биоэлектрического возбуждения, генерируемого в нейронных ансамблях. Поэтому тренировка мышц - тренировка воли. Воля - степень активности центра управления поведением - головного мозга. Тренируя выработку сигналов, управляющих моторикой (двигательной активностью), тренируем энергетику мозга, т. е. в конечном итоге - энергетику сознания, мышления, интеллекта. Без такой тренировки, без проявления воли невозможна регулярная мобилизация интеллекта без боязни выхода на уровень стресса. Без такого моделирования сверхнапряжений (психофизического стресса) мышечной систем маловероятен выход на высший энергетический уровень работе интеллекта. Являясь могучим средством саморазвития, спорт есть возможность выхода на предельный уровень психофизических возможностей человека, помогающий преодолевать психологические барьеры в любой сфере деятельности» (Фохтин В.Г., 1994). Вспомним слова И.М. Сеченова о том, что «все разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению - мышечной движению» (Сеченов И.М., 2001).

Есть такая поговорка: «Сила есть - ума не надо!» Но сила без интеллекта слепа и является лишь инструментом в чужих руках. И еще неизвестно, на что ее могут направить. Мышечное движение и работа интеллекта. Как добиться гармонии между ними? Человек обучается, занимается физической культурой и спортом, развивая интеллектуальные и физические способности, осваивает системы регуляции и саморегуляции психических состояний с целью мобилизации скрытых в мозге, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида *Homo sapiens*. Но где предел совершенства? И насколько он достижим? Возможно ли достижение гармонии между «духом и телом», психикой и соматикой, воспитание гармоничной личности?

Под гармоничной личностью мы понимаем индивида, который в процессе социализации осознанно сформировался как человек, обладающий ответственностью за собственную судьбу и совершаемые поступки, самостоятельностью и автономностью в принятии решений, руководствующегося в своей жизни нравственными законами. Можно утверждать, что гармоничная личность живет в соответствии с девизом: «Мне никто ничего не должен». Этот принцип следует понимать как отказ от предъявления претензий окружающим (родителям, детям, государству и пр.) в случаях жизненных неудач (Менделевич В.Д., 1998).

В основе функционирования и тела и психики лежат единые биоэнергетические процессы, активность которых проявляется в достаточно широких пределах в соответствии (адекватно) с тяжестью и степенью сложности решаемых жизненных задач, т.е. актов поведения. Короче, суммарная психофизическая мощность организма - результат двух слагаемых, величины которых должны быть не только сбалансированы, но и должны отражать степень гармонии между ними, т. е. между соматическим (телесным) и психическим (Фохтин В.Г., 1994).

Невозможно научить многому за короткое время. Психологическая подготовка тесно взаимосвязана со всеми предметами обучения. Дети занимались общей и специальной физической подготовкой, каратэ и рукопашным боем, стрельбой из пневматического оружия, разбирали и собирали оружие - автомат и пистолет, укладывали парашют изучали основы топографии и ориентирование и многое другое. Без серьезной психологической подготовки овладеть всеми этими знаниями и навыками затруднительно. Например, трудно научить хорошо стрелять подростка, который не умеет управлять своими эмоциями. А научившись справляться с действием отрицательных эмоций на огневом рубеже, он также сумеет использовать эти знания и умения в другой ситуации напряженной деятельности: на контрольной работе или на экзамене, например. По сути, обучение в военно-спортивном лагере это, в первую очередь, практическое закрепление знаний, которые дети и подростки усвоили за учебный год. Главное, чему мы старались научить, это то, что «из всех безвыходных положений найдется выход хотя бы один». Выход найдется для подготовленного человека, обладающего знаниями и навыками, и, в первую очередь, эмоциональной устойчивостью.

Под психологической безопасностью (ПБ) понимается положительное самоощущение человека, его эмоциональное, интеллектуальное, личностное и социальное благополучие в конкретных социально-психологических условиях, а также отсутствие ситуаций нанесения психологического ущерба личности и ущемления ее прав.

Психологическая безопасность также рассматривается в виде целостной системы процессов, результатом протекания которых является соответствие потребностей, ценностей, возможностей

субъекта отраженным характеристикам реальной действительности. При этом различные компоненты системы (процессы, образы, ценности и др.) могут выступать в качестве детерминант ее развития в целом и выполнять на разных этапах формирования ПБ подчиненную или ведущую функции. ПБ представляет собой сложно структурированную систему психических процессов, ядром которой выступает отсутствие противоречий между внешними и субъективными требованиями к субъекту и его жизненными ориентациями.

Понятие «отношение» позволяет, с одной стороны, рассмотреть безопасность как психологическую категорию, с другой, – выявить ее социально-психологическую направленность.

Чтобы понять и определить безопасность, необходимо рассмотреть ее как систему отношений субъекта к миру, к себе и Другим. Так, еще С.Л. Рубинштейн (1969), описывая деятельность субъекта, отмечал, что существенным оказывается не сам по себе ход событий, а прежде всего отношение человека к тому, что происходит. Он указывал, что отношения выступают как условие существования человека и реально всегда существует два взаимосвязанных отношения – человек и бытие, человек и другой человек. Все формы отношений (взаимоотношений человека с миром) составляют сущность субъекта. Все это дает основание полагать, что отношения, представленные совокупностью личностных свойств и проявляющиеся во взаимосвязях человека с объективной реальностью, являются теми условиями, которые обеспечивают определенный уровень жизнедеятельности человека (в том числе его активность, социальную активность), с одной стороны, и определяют внутренние ощущения, состояния, свойства субъекта (в целом удовлетворенность жизнью) – с другой, что и является основой психологической безопасности человека.

Отношения человека разнообразны и многомерны, однако именно отношения к Другим и с Другими во многом являются определяющими для ощущения защищенности, сохранности, целостности субъекта. С.Л. Рубинштейн отмечал: «Я не существую без другого; я и другой сопринадлежны... Я самоопределяюсь во всех своих отношениях к людям, в отношении своем ко всем людям – к человечеству как совокупности и единству всех людей».

В условиях, когда каждый субъект взаимосвязан с множеством Других, возникает система – система отношений. Нарушение системы (например, «выпадение» хотя бы одного ее элемента, за счет разрыва отношений) приводит к снижению ее устойчивости, разбалансированности всех ее элементов, напряженности внутри нее. Таким образом, наличие угрозы и опасности хотя бы для одного элемента (отдельного субъекта) приводит к возникновению опасности для всех остальных. Данный факт определяет необходимость говорить о социально-психологической безопасности как явлении, возникающем в процессе общения и взаимоотношений людей друг с другом.

Рассматривая социально-психологическую безопасность, важно обратиться к вопросу о том, к какой психологической категории относится безопасность: рассматривать ли ее как процесс, состояние или свойство. Если обратиться к содержанию каждого из понятий, то они представлены в порядке динамичности, изменчивости. Соответственно, состояние – характеристика объекта, учитывающая, с одной стороны, динамичность изменений, с другой – целостность и относительную стабильность системы. Именно состояния человека в целом обусловлены его отношениями, актуальным межличностным и социальным статусом, целями активности и адаптации к среде и ситуации. В состояниях отражается взаимодействие человека с жизненной средой, с социальным пространством. Изменения этой среды (даже самые незначительные) вызывают определенные изменения в человеке как в целостности, приводят к переходу в новое состояние. Такое понимание изучаемого феномена приводит к возможности рассматривать социально-психологическую безопасность как особое состояние, обусловленное, соответственно, определенной системой отношений в целом и межличностными отношениями, в частности.

Определяя социально-психологическую безопасность как особое состояние, необходимо описать условия его возникновения, критерии его оценки.

Если исходить из того, что в основе социально-психологической безопасности лежат отношения субъекта с другими людьми, то, действительно, можно предположить, что основными условиями социально-психологической безопасности (в соответствии со структурой социально-психологической безопасности: эмоционально-мотивационный компонент, когнитивный и конативный компоненты) являются следующие. Первое, *удовлетворенность межличностными*

отношениями, которая понимается как показатель положительно оцениваемой взаимосвязи, позволяющей реализовать потребности и интересы субъектов отношений. Ее критерием становится высокая удовлетворенность–неудовлетворенность. Второе, *гармоничный характер отношений*, рассматриваемых как согласие, договор, мирное со-бытие или согласованность мнений, суждений как самого субъекта относительно своих отношений с другими, так и тех, с кем он вступает в отношения. Критерием здесь является высокая гармоничность – дисгармоничность отношений. Третье, *защищенность*, которая, с одной стороны (объективный показатель), понимается как отсутствие нарушений и трудностей в отношениях, с другой, предполагает устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям (оскорблениям, угрозам, принуждению, игнорированию, манипулированию и т.п.). В качестве основного критерия защищенности принимается толерантность–интолерантность.

Описанные выше критерии создают для каждого субъекта свой уникальный потенциал социально-психологической безопасности как совокупность средств, условий, необходимых для ведения, поддержания и сохранения целостности субъекта отношений. Этот потенциал «взаимодействует» с «внешними» угрозами социального мира (а иногда и с «внутренними» угрозами субъективного характера), создавая возможность либо противостоять этим угрозам, либо быть подверженным им.

Таким образом, под *социально-психологической безопасностью* можно понимать состояние динамического баланса внутреннего потенциала субъекта и внешних условий, обусловленное наличием гармоничных, приносящих удовлетворение взаимоотношений, характеризующихся защищенностью (отсутствием деформаций, нарушений и трудностей, а также толерантностью в отношениях), что позволяет реализовать духовно-психический потенциал субъекта в процессе жизнедеятельности, сохранить его целостность.

Усвоенный социальный опыт определенным образом преломляется личностью и проявляется в социальных установках, выработанных паттернах отношений, что создает основу для формирования потенциала социально-психологической безопасности.

Высокий потенциал социально-психологической безопасности характеризуется преобладанием позитивной направленности трех шкал или двух из трех: гармоничности, удовлетворенности, защищенности). Неопределенный потенциал – содержательное значение по шкалам (по всем трем, либо по двум из трех) находится в «нейтральном» диапазоне (между гармоничностью – дисгармоничностью, удовлетворенностью – неудовлетворенностью, защищенностью – незащищенностью). Низкий потенциал характеризуется негативной содержательной направленностью по трем шкалам, или двум из трех: дисгармоничность, неудовлетворенность, низкая защищенность (высокая частота возникновения трудностей в общении, и тенденция к интолерантным установкам).

Низкий потенциал социально-психологической безопасности проявляется в сложных и напряженных отношениях, которые человеку хотелось бы изменить. Необходимость налаживать отношения с другими вызывает у такого человека обычно плохое настроение, поскольку в целом свои отношения он описывает как опасные, содержащие угрозу. Отношения здесь оцениваются как эгоистичные, несправедливые, но решительные и уверенные.

Для повышения потенциала социально-психологической безопасности, прежде всего, требуется устранение состояния физического дискомфорта и обеспечение к себе внимание со стороны окружающих. Необходимо, чтобы человек был способен «регулировать» свои отношения, делать их сбалансированными. Одной из важных характеристик отношений (наряду с хорошими условиями общения и желанием иметь интересного собеседника) является возможность получить выгоду, т.е. решить вопрос «в свою пользу».

Социально-психологическая безопасность – состояние, рассматриваемое как динамическая структура проявлений психики субъекта в каждый момент его жизнедеятельности. Интегральная система всех полюсов отношений субъекта, оказывающая влияние на социально-психологическую безопасность – результат сложного взаимодействия различных механизмов и функций, занятых обработкой поступающей информации. Эта информация не всегда полностью поддается контролю сознания.

Соответственно, социально-психологическая безопасность субъекта во многих случаях может носить безотчетный, многозначный или неопределенный характер. Как и любое состояние, она является целостной характеристикой отношений человека к окружающему пространству в некоторый период времени относительно степени соответствия его потенциала, возможностей и статуса (в данный момент), уровню его же притязаний, ожиданий, планов и надежд, особенностям социального взаимодействия. Таким образом, в процессе обеспечения социально-психологической безопасности, формирования толерантности к различного рода негативным психологическим воздействиям, необходимо учитывать многообразие отношений, их многомерность, характер социально-психологических позиций субъектов.

Субъективная несбалансированность (нехватка или избыток) ресурсов соматики, эмоционального отреагирования, осмысленности восприятия реальности для обеспечения необходимого уровня контроля над значимой ситуацией приводит к ментальной трансформации экстремальности в опасность. В силу этого экстремальность можно рассматривать в качестве актуализатора как потребности субъекта в личной безопасности, так и его потребности в личностном развитии. Данная потребность является основой деятельностной активности субъекта по обеспечению им безопасности в условиях экстремальности.

Проблема достижения личной безопасности становится актуальной в связи с попаданием субъекта в экстремальную ситуацию. Экстремальность представляет собой субъектно-психологический феномен, в основе вероятностного появления которого в ментальной картине мира человека лежит субъектная рефлексия высокого уровня физических, эмоциональных трудностей, а также трудностей осмысления различных аспектов выстраиваемого взаимодействия с некоторым феноменом (фактором, условием, ситуацией). Многомодальные последствия воздействия экстремальности на человека (внешние – внутренние, объективные – субъективные, позитивные – негативные) можно рассматривать по четырем уровням: психофизиологические изменения, изменения психической деятельности, личностные изменения, социально-психологические изменения.

Психологическое самообеспечение безопасности характеризуется своими закономерностями, стратегиями, принципами, средствами и методами организации. Разрушение системы самообеспечения безопасности связано с изменением картины мира субъекта.

Безопасность является значимой составляющей любой деятельности, формирование стратегий безопасности выступает необходимой частью жизнедеятельности человека. Знание феноменологии, закономерностей, стратегий, принципов и методов психологического самообеспечения безопасности способствует не только развитию базовых компетенций, но и формированию ключевых стратегий поведения в различных сферах: познании, социальном взаимодействии, разнообразных видах профессиональной деятельности.

Уровни безопасности человека

В самом общем виде под безопасностью понимается защищенность. Вообще же, конкретизация смысловой интерпретации понятия «безопасность» позволяет рассматривать его в нескольких направлениях, раскрывающих определенные ракурсы данной категории: 1) состояние безопасного бытия; 2) защита от правонарушения, насилия, вражеских действий, избегание тюрьмы; 3) что-либо, защищающее или обеспечивающее безопасное состояние.

Неоднородность состояния безопасности разных субъектов под действием идентичных факторов среды заставляет в ряде случаев сопоставлять характеристики этих факторов (физических, экономических, политических и т.д.) с исконными свойствами конкретного субъекта. Безопасность всегда соотносится с чем-то или кем-то в большей или меньшей степени приближения, что соответственно сказывается на уровне безопасности субъекта. Таким образом, безопасность с психологических позиций в самом общем виде целесообразнее рассматривать как внутреннюю характеристику конкретного субъекта, изменяющуюся некоторым образом под действием каких-либо внешних и внутренних для него факторов. Подчеркнем при этом, что изучение параметров безопасности необходимым образом предполагает анализ соответствующего уровня отношений субъекта с внешним миром, выступающего для него или как фон (первый случай), или как индикатор (второй случай), или как гарант (третий случай) должного уровня существования. Заметим, что данное нами предварительное определение психологической безопасности остается излишне общим и не

проливает свет на ключевые параметры безопасности как психологического феномена: составные элементы, ведущее звено, механизмы функционирования.

Уровень безопасности человека меняется не только под влиянием изменения внешних воздействий, но и под влиянием характеристик, присущих самому человеку, – его возраста, пола, опыта, которые различаются по своей устойчивости, чувствительности к влиянию среды, корреляции с его безопасностью. Раскрывая многообразие проявлений человека, обычно используют термины *индивид, субъект, личность, индивидуальность*.

Человек как *индивид* предстает в своих природных, биологических особенностях, как человеческий организм. Согласно А.Н. Леонтьеву, индивид – это генотипическое образование. Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и особенности конкретного субъекта, возникающие уже на ранних ступенях развития жизни, включающее, среди прочего, и свойства нервной системы. Классификация природных свойств человека наиболее полно описана Б.Г. Ананьевым. Индивидуальные свойства человека, в его трактовке, обуславливаются двумя группами характеристик: во-первых, принадлежностью к определенному полу (половым диморфизмом) и, во-вторых, конституциональными и нейродинамическими особенностями. Первая группа этих характеристик связана преимущественно с половыми различиями в психофизиологических, сенсомоторных и сенсорно-перцептивных функциях. Половые различия в этих функциях обнаруживаются на протяжении всей жизни человека, и зависят от возраста. Взаимозависимость половых и возрастных различий настолько велика, что Б.Г. Ананьев считал возможным рассматривать их как единую группу – возрастно-половые свойства. Во вторую группу свойств исследователь поместил индивидуально-типические свойства: особенности телосложения, биохимические свойства (гуморальные и эндокринные) и нейродинамические свойства. Половые, возрастные и индивидуально-типические свойства являются первичными индивидуальными свойствами и образуют трехмерное пространство, в котором формируются вторичные индивидуальные свойства – психофизиологические функции и структура органических потребностей. Высшим уровнем индивидуального уровня, по Б.Г. Ананьеву, являются задатки и темперамент.

В трактовке В.С. Мерлина, индивидуальные свойства организма человека включают в себя подсистемы биохимических, общесоматических и нейродинамических свойств. Уже на уровне этих подсистем субъект обладает определенным запасом прочности, потенциала безопасности. Согласно гипотезе К. Бернара, человеческий организм существует, так как обладает возможностью постоянно сохранять благоприятные для своего существования параметры внутренней среды организма. Это происходит потому, что все системы и протекающие в организме процессы находятся в равновесном состоянии. До тех пор, пока обозначенное равновесие сохраняется, организм живет и действует. Таким образом, постоянство внутренней среды, по мнению ученого, – это условие свободной жизни. В учении У. Кэннона, развивающем идею Бернара о постоянстве внутренней среды организма, способствующей его выживанию, подвижное равновесное состояние какой-либо системы, сохраняемое путем ее противодействия внутренним и внешним факторам, нарушающим это равновесие, определяется как гомеостаз. Одним из центральных моментов учения о гомеостазе является представление о том, что всякая система стремится к сохранению своей стабильности. По Кэннону, получая сигналы об угрожающих системе изменениях, организм включает устройства, продолжающие работать до тех пор, пока не удастся вернуть ее в равновесное состояние и, согласно нашей трактовке, к начальному уровню безопасности. Если же нарушить равновесие процессов и систем организма, то параметры внутренней среды нарушаются, живой организм начинает болеть. Болезненное состояние будет сохраняться на протяжении всего времени восстановления параметров, обеспечивающих нормальное существование организма. Если же прежних параметров, необходимых для сохранения равновесия внутренней среды, достичь не удастся, то организм может попытаться обеспечить его при других, измененных параметрах. В этом случае общее состояние организма может отличаться от нормального уровня, зачастую, равновесие достигается через появление хронического заболевания.

В контексте индивидуальных свойств – свойств организма человека, позволяющих обеспечивать сохранение им безопасности целесообразно рассмотреть еще двух его базовых характеристик: структурной избыточности организма и развитых безусловных рефлексов (инстинктов).

Возникновение ряда опасностей для существования сопровождается у человека неосознанным проявлением комплекса инстинктов, в какой-то мере содействующих его самосохранению. Так, при опасности повреждения отдергивается рука, закрываются глаза, при нарушении нормальных условий среды (ее химического, температурного состава, давления) в организме возникают более или менее успешные изменения, направленные на компенсацию вредных воздействий и приспособление к новым условиям среды. Структурная избыточность, выражаясь в материальном (дублирование органов, способность одних органов частично компенсировать функции других, вышедших из строя органов) и информационном (резервирование органов восприятия, хранения и переработки информации, ее передачи) аспектах, способствует обеспечению большей надежности функционирования организма и, соответственно, увеличивает шансы противодействия опасности. Данный аспект безопасности человека не поддается произвольному регулированию. Опираясь на общие особенности, отражающие роль индивидуальных свойств человека в регуляции поведения, выделим следующие функциональные аспекты индивидуального уровня безопасности человека: 1) определяет энергетический аспект достижения безопасности; 2) устанавливает диапазон возможностей выбора безопасного реагирования в границах природных возможностей человека; 3) обеспечивает резерв безопасности человека за счет централизации всех систем организма в нестандартно-опасных ситуациях.

В итоге, безопасность человека как индивида или индивидуальный уровень безопасности человека можно понимать как достаточно общий для представителей всего человеческого рода с точки зрения их защищенности от опасностей, наносящих ущерб, прежде всего, жизни и здоровью. Индивидуальный уровень безопасности человека регулируется его потребностью в безопасности или самосохранении и выступает в качестве резерва безопасности человека в ситуациях, в которых социально ориентированные способы достижения безопасности не находят в силу каких-либо обстоятельств должного применения. Так, в состоянии ярко выраженного аффекта регулирование поведенческой активности человека осуществляется на уровне его индивидуальных свойств. О безопасности индивида говорится в различных законодательных актах, определяющих меры защиты человека от стандартных для всех опасностей.

Человек как *субъект* выступает в качестве носителя предметно-практической деятельности. Свойства субъекта деятельности проявляются в его способности быть распорядителем и организатором познания, общения и труда. В качестве субъекта человек представляет собой целостность душевной жизни, интеграцию психических процессов, функций, свойств. Свойства субъекта представлены его когнитивными характеристиками, коммуникативными свойствами, трудоспособностью, способностями вообще, выступающими основой активности и, тем самым, своеобразным потенциалом безопасности, защищенности. Так, в познавательной сфере человека свойствами субъекта деятельности являются особенности его внимания, памяти, интеллекта и т.д. Интеграцией этих свойств (высшим уровнем в иерархии субъектных свойств человека) являются способности – общие или специальные. Данные психические явления обуславливают чувствительность субъекта к обнаружению сигналов опасности, его скоростные возможности по реагированию на такие сигналы, характеристики его эмоциональных реакций на опасность и т.п. Названные и подобные им показатели, обеспечивающие способность субъекта своевременно обнаруживать, идентифицировать опасности и адекватно реагировать на них, во многом связаны со свойствами организма, в частности, со свойствами нервной системы. Вместе с тем, психические свойства, влияющие на обеспечение безопасности субъекта, в каждом конкретном случае преломляются через его актуальные психические состояния, поддерживающие реагирование на опасность или создающие этому определенные помехи. Так, состояние тревоги (не достигающее, однако, патологического уровня), делая человека более бдительным, восприимчивым, облегчает обнаружение опасности, состояние утомления – снижает эффективность всех этапов реагирования на нее. В отличие рассмотренного первым индивидуального, субъектного основания безопасности человека поддается определенному регулированию, например, посредством создания оптимальных для обеспечения безопасности условий, развитие субъектом внимания к своему актуальному состоянию, совершенствование навыков его «прочтения», целенаправленное совершенствование ряда психических свойств, позволяющих избежать или преодолеть опасность.

Субъектный уровень безопасности актуализируется в ходе общения, познания и трудовой деятельности, обеспечивается развитием таких качеств человека, которые дают ему возможность эффективно, с наименьшими для себя потерями реализовывать необходимые формы активности. Обеспечивая собственную жизнедеятельность, ориентируясь, планируя, организуя свои желания, чувства и разум, человек выступает в качестве субъекта безопасности в той или иной ее сфере.

Качество безопасности человека как субъекта устанавливается путем сопоставления конкретных условий жизнедеятельности человека и его способности сохранить свою безопасность в них.

Личность – это особое качество или характеристика человека, отражающая собой принципиально новое психологическое измерение по сравнению с ранее рассмотренными. Так, индивид создает предпосылки особенностей личности, но не может существенно детерминировать тех ее качеств, влияющих на безопасность, которые социокультурны по своему происхождению. Как субъект, человек организует безопасность в какой-либо отдельной сфере своей жизнедеятельности, не влияя тем самым, по большому счету, на безопасность других. Личность же (согласно определению А.Н. Леонтьева) – это системное качество индивида, приобретаемое им в ходе культурно-исторического развития и обладающее свойствами активности, субъектности, пристрастности, осознанности. Понятие личности, по словам А.Н. Леонтьева, выражает целостность субъекта жизни. Не каждый индивид развивается в личность, а личность, в свою очередь, не всегда однозначно определяется своими анатомо-физиологическими предпосылками. Сущность человека как личности проявляется при изучении его позиции во взаимоотношениях с другими людьми, раскрывается в его жизненных целях, стоящих перед ним мотивах и в способах действия. В.С. Мерлин, рассматривая систему социально-психологических свойств человека, включил в нее подсистемы социальных ролей в группе или социально-исторической общности. Успешность реализации личностью тех или иных социальных ролей, в целом, основывается на усвоении установленных в обществе норм поведения его членов в различных сферах жизнедеятельности: трудовой, правовой, финансовой, образовательной, бытовой и т.д. Данные нормы в достаточной степени различаются как по своим объективным характеристикам, так и по субъективному восприятию, влияющему на процесс интериоризации социальных нормативов.

По происхождению, способам установления и средствам охраны их требований от нарушений социальные нормы в настоящее время делятся на следующие группы: нормы права, морали, общественных организаций, обычаев, традиций и ритуалов. В своем комплексе выделенные нормы образуют нормы человеческого общежития, ориентированные на обеспечение безопасности, как отдельного человека, так и общества в целом. Объективная способность конкретной нормы к обеспечению безопасности зависит от ее соответствия регулируемым в данный момент жизненным обстоятельствам и от ее «проработанности», т.е. детальности регламентации поведения субъекта в той или иной ситуации. Так, нарушение безопасности человека может произойти при подмене норм права нормами семейных традиций или при недостаточной продуманности норм охраны труда, выполнения определенной трудовой операции на том или ином предприятии. Наиболее часто неэффективность реализации социальных факторов обеспечения безопасности обусловлена действием человеческого фактора, а точнее – особенностями собственного поведения человека. Человек не всегда обладает необходимым опытом реализации тех или иных нормативных действий по обеспечению безопасности, а также не всегда ориентирован на следование тем или иным нормам, чтобы ее достичь, поэтому уместно говорить о сформированности умений и навыков нормативного достижения личной безопасности, мотивированности их получения и применения.

Личностный уровень безопасности человека (или личная безопасность, или безопасность личности) основывается на освоении конкретным индивидом общественных и групповых ценностей и развитием у него таких личностных качеств как моральность, нравственность, личное достоинство, разумность, ответственность. В экстремальных ситуациях выбора личность реализует себя посредством свободного, самостоятельного и ответственного действия. Данный аспект безопасности в наибольшей степени поддается произвольному управлению и соответственно совершенствованию. Можно выделить два ракурса рассмотрения возможности его развития. В широком смысле слова развитие безопасности человека связано с процессом онтогенетического овладения им социально

оптимальными подходами к ее обеспечению. На протяжении всей своей жизни он усваивает понятия, приемы и методы достижения безопасности, в значительной степени свойственные культуре, референтной ему, посредством интеграции в ней. В качестве немаловажного элемента в данном случае выступает общественное правосознание, нелинейность формирования которого объясняет возникновение асоциальных поступков. В узком смысле слова развитие безопасности человека как личности проявляется в усвоении им определенного набора представлений, умений, навыков, соответствующего потребностям безопасности актуального бытия.

Свойства личности по Б.Г. Ананьеву преобразуют и организуют индивидуальные и субъектные свойства. В силу этого, свойства личности рассматриваются им в качестве системообразующих в структурной организации человека. Это в полной мере относится и к феноменологии безопасности человека. Личностный ракурс позволяет увидеть, чем должен овладеть человек, как сформироваться для того, чтобы обеспечить необходимый уровень безопасности в конкретном промежутке своего жизненного континуума. Чтобы следовать общей логике социальной безопасности и подниматься на ее новые ступени, человек как личность в некоторые моменты жизни должен отходить от привычных стилей безопасности (сохраняя созданное поле безопасности) с тем, чтобы выработать новый ее стиль, в большей степени свойственный его новому этапу социального становления. Если предыдущий этап становления безопасности прошел неудачно, то актуальное поле безопасности не является в достаточной степени удачным фоном для выработки им нового стиля личной безопасности.

В зависимости от способности человека отойти от личной безопасности с целью дальнейшего саморазвития можно выделить следующие группы: 1) допускающие любой риск ради развития – представители данной группы отказываются от стабильных, безопасных условий при высокой личностной значимости достижения цели развития; 2) допускающие риск на основе детального просчета высокой вероятности успеха – представители данной группы делают осознанный и свободный выбор в пользу развития при более или менее полном отказе от личной безопасности при условии наличия уверенности в положительном исходе достижения поставленной цели; 3) не допускающие отказ от личной безопасности для достижения целей развития: а) при стечении обстоятельств, приводящих к нарушению личной безопасности и развитию, подчиняются им; б) при стечении обстоятельств, приводящих к нарушению личной безопасности и развитию, предпринимают всяческие меры, чтобы вернуться к исходному уровню безопасности.

Еще в качестве одной проекции человека выступает *индивидуальность*. Индивидуальность – это совокупность психических, физиологических и социальных особенностей конкретного человека с точки зрения его уникальности, своеобразия и неповторимости. В явлениях человеческой индивидуальности как бы замыкается внутренний контур регулирования всех свойств человека как индивида, личности с ее множеством противоречивых ролей и субъекта различных деятельностей.

Человек выступает в качестве индивидуальности в силу наличия у него особенных, единичных, неповторимых свойств, в качестве личности – в силу того, что он сознательно определяет свое отношение к окружающему. Свойства личности не сводятся к индивидуальным особенностям. Включая и общее, и особенное, и единичное, личность тем значительнее, чем больше в индивидуальном преломлении в ней представлено всеобщее. Индивидуальность фиксирует одновременно своеобразие и неповторимость человека как индивида, как субъекта, как личности во всех сферах его бытия, в том числе и в области его безопасности. Соответственно, рассмотрение личной безопасности человека связано с анализом выбора им различных способов ее обеспечения, а индивидуальной безопасности – с анализом их некоторых специфических моментов, свойственных конкретному лицу. Становление личности представляет собой процесс социализации человека. Соответственно, безопасность личности основана на усвоении опыта восприятия тех или иных экстремальных ситуаций и способов поведения в них. Становление индивидуальности происходит в контексте жизненного пути личности и представляет собой процесс индивидуализации субъективной реальности. Не случайно А.Г. Асмолов рассматривает индивидуальность личности «как совокупность смысловых отношений и установок человека в мире, которые присваиваются в ходе жизни в обществе, обеспечивают ориентировку в иерархии ценностей и овладение поведением в ситуации борьбы мотивов; воплощаются через деятельность и общение в продуктах культуры, других людях, себе самом...»

Рассмотрение системы личной безопасности конкретного человека связано с изучением уникального, неповторимого, самобытного способа его реагирования на ту или иную экстремальную ситуацию. Безопасность человека как индивидуальности представляет собой состояние, интегрирующее в себе различные уровни психологической безопасности – безопасность человека как индивида, как субъекта и как личности – в контексте уникального для него жизненного пространства.

Нарушение личной безопасности порождается комплексом причин как объективного, так и субъективного плана. Можно выделить ряд противоречий, ее обуславливающих:

1. между необходимостью проживания человеком экстремальной ситуации в целях своего развития и стремлением самого человека избежать подобных ситуаций;

2. между востребованностью человеком информационных материалов об окружающем мире в целях сохранения личной безопасности и его психическими возможностями получить эту информацию, воспринять ее и преобразовать в методологию принятия решения в экстремальной ситуации; даже получив рациональное знание о способах достижения безопасности, в экстремальной ситуации на интуитивном уровне человек зачастую противоречит ему, в частности, в силу различий своей социальности и индивидуальности, трудностей субъектной интериоризации и воспроизведения социально культивируемого опыта сохранения безопасности;

3. между устоявшимися в культуре традициями обеспечения безопасности, насаждаемыми образованием формализованными моделями безопасности и востребованностью реальной экстремальной ситуацией творческого начала ее субъекта; так, социально оформившаяся приоритетность соматической безопасности препятствует достижению человеком реальной безопасности, возможной при обращении к ее энергоинформационному уровню.

Возникает вопрос, что должно быть защищено, чтобы можно было говорить о личной безопасности человека. Сложность однозначного ответа на данный вопрос связана с тем, что носитель безопасности – человек представляет собой сложное биосоциальное образование, выступающее одновременно в трех ракурсах (во-первых, как представитель живой природы, биологический объект, во-вторых, как субъект сознательной деятельности и, в-третьих, как социальное существо), интегрированных в единое целое. Рассмотрение личной безопасности как состояния защищенности подразумевает использование ряда смежных к защищенности характеристик, таких как сохранность, невредимость и других, имеющих в виду возможность обеспечения целостности искомого объекта. При анализе психологических аспектов личной безопасности субъекта, учитывая известный тезис о связи психического и физического планов, мы не можем отрицать важность физической защищенности субъекта. Многочисленные примеры из практики, фиксирующие возникновение психических отклонений при физических поражениях, и обратно, при определении психологических основ личной безопасности субъекта диктуют необходимость говорить о состоянии его физической и психической защищенности. Наряду с этим, в определенных ситуациях субъект может отказаться от безопасности своей физической или психической жизни, отчуждая ее в пользу каких-то идей, ценностей (патриотизма, любви), ради продолжения существования образа жизни, являющегося ценностью для данного человека. В итоге выделяются три аспекта человеческой индивидуальности, подлежащие защищенности: психический, физический и духовный. В наметившиеся контуры интересующего нас определения целесообразно включить понятие «адекватность», т.к. стремление к чрезмерной защищенности в какой-либо сфере может привести к возникновению психических заболеваний. Практика показывает, что нередки случаи, когда человек оказывается перед выбором: какой компонент собственной безопасности предпочесть при невозможности сохранить другие? Возможны разные варианты, но вершина человеческого начала, своеобразия личности проявляется в реализуемом ею духовном выборе. Утрачивая, быть может, в результате свободу или даже жизнь, личность экстраполирует свою безопасность на значимые для нее идеи, ценности, предпочитая, чтобы именно они остались сохраненными, как наиболее ярко или надежно представляющие ее «Я».

Итак, личная безопасность субъекта может быть определена как адекватное воздействующим факторам и его ведущим потребностям состояние защищенности и открытости, обеспечивающее ему, с одной стороны, физическую и психическую целостность, с другой, – возможность воспроизведения и продуцирования ряда ценностей, поддерживающих процесс личностного развития. В пространстве личной безопасности выделяются три пласта защищенности – физический, психический и духовный.

Содержание личной безопасности субъекта проявляется в совокупности его смысловых отношений и установок относительно данного аспекта своей жизнедеятельности.

При взаимодействии с внешней средой для обеспечения личной безопасности субъект использует имеющиеся у него резервы защищенности. В связи с этим, возникает вопрос об их источниках. Выделяются два основных подхода к обеспечению безопасности человека, в определенной степени дополняющих друг друга. Согласно первому, состояние безопасности основывается на изначальном устранении самих источников опасности (естественно, когда они имеются, иначе – проблема снимается сама собой). В этом случае личная безопасность человека в значительной степени может обеспечиваться на основе воздействия определенных внешних сил, с минимальным участием его самого.

Согласно второму подходу, личная безопасность человека является результатом оперативной минимизации негативного воздействия и во многом обусловливается его собственными характеристиками. В таком случае личная безопасность представляет собой способность человека сохранять уже имеющееся (и представляющего ценность – физического, психического, материального, прочего благополучия) как при наличии, так и при отсутствии различных посягательств извне, а также возможность его дальнейшего развития без значительного для себя ущерба. При таком рассмотрении источник личной безопасности субъекта в значительной мере заключен в нем самом, обеспечивая мобильность реагирования на опасность в ситуациях запаздывания или полного отсутствия социальной помощи.

Очевидно, что оптимальный уровень безопасности человека достигается при сочетании внешних и внутренних резервов безопасности человека. Мы исходим из того, что в обеспечении личной безопасности субъекта экстремальной ситуации систему факторов защищенности предпочтительно рассматривать как четырехуровневую структуру: 1) социальная составляющая – определяется включенностью субъекта в систему социально гарантированных мер защиты. Влияние данной составляющей на личную безопасность субъектов экстремальных ситуаций испытывает некоторые колебания в зависимости от занимаемого ими социального статуса, места жительства, пространственно-временного промежутка реализации экстремальной ситуации и т.д.; 2) психофизиологическая составляющая – определяется природнообусловленными механизмами приспособления к внешней среде. «Вклад» данной составляющей зависит от половой принадлежности субъекта, его конституциональных особенностей, свойств нервной системы. По сути дела, данный фактор защищенности складывается из индивидуальных характеристик человека; 3) психологическая составляющая – определяется уровнем социального развития психических параметров человека: познавательной, эмоционально-волевой, мотивационной сфер, характерологическими параметрами; 4) составляющая опыта – включает в себя имеющиеся у субъекта на данный момент знания (в том числе и информированность), умения, навыки поведения, необходимые для успешного выхода из состояния опасного экстрема.

Таким образом, личная безопасность представляет собой интегральное психологическое образование, отражающее собой адекватное ситуации состояние, сочетающее защищенность и открытость человека как индивида, субъекта и личности среде на физиологическом, психическом и духовном уровне своей организации. В структуре факторов безопасности можно выделить социальную, психофизиологическую, психологическую составляющую и составляющую опыта. Ведущую роль в обеспечении личной безопасности человека играет его индивидуальность. Личностные характеристики задают ценностный контекст восприятия той или иной ситуации и влияют на поведение субъекта в ней, в том числе, и в связи с обеспечением безопасности.

Безопасность и опасность как феномены системы «человек»

Обращение к исследованию какого-либо феномена уже с первых шагов требует введения некоторых объяснительных конструкций, расставляющих первичные ориентиры в рассматриваемом проблемном поле.

Интерпретация основного для нас понятия – «безопасность» – на первый взгляд представляется достаточно прозрачной, если отталкиваться от его морфологии «безопасность», т.е. состояние отсутствия опасности. Именно такой простейший подход, отражающий обыденные представления, использовался еще в толковом словаре Даля: «отсутствие опасности; сохранность, надежность».

Данный подход остался весьма распространенным и в наше время, употребляясь как для общенаучного, так и для узко специального объяснения феномена безопасности. Так, в Современном словаре русского языка безопасность рассматривается как «положение, при котором кому, чему-либо не угрожает опасность», как защищенность – в психологическом словаре В.И. Берлова. Экстраполяция такого понимания прослеживается и в определениях частных видов безопасности: информационная безопасность понимается как «состояние защищенности информационной среды общества, обеспечивающее ее формирование и развитие в интересах граждан, общества и государства» (Решетина С.Ю., Смолян Г.Л., 1996, С. 19); информационно-психологическая безопасность – «состояние защищенности психики от действия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование адекватной информационно-ориентировочной основы социального поведения человека...» (Грачев Г.В., 1996, С.33) и т.п.

Определенные нюансы приведенных интерпретаций феномена безопасности не меняют статичной сути использованного при этом подхода. Толкование безопасности через отсутствие опасности, равно как и через защищенность, сохранность некоторых элементов (например, согласно естественнонаучной парадигме, – вещества, энергии, информации), фиксирует чрезвычайно упрощенную картину бытия: субъект безопасности «замирает» в достаточно ограниченном, может быть единичном наборе своих параметров, строго соответствующих конкретным особенностям окружающей его среды, образуя с ними устойчивое равновесие. Повышенная защищенность останавливает изменение и развитие.

В дальнейшем для более точного определения содержания категории «безопасность» мы будем подчеркивать сложность организации субъекта безопасности, используя, по преимуществу, для его обозначения понятие «система». Далее под системой будет пониматься саморазвивающаяся и саморегулирующаяся, определенным образом упорядоченная материально-энергетическая совокупность, существующая и управляемая как относительно устойчивое целое за счет взаимодействия, распределения и перераспределения имеющихся, поступающих извне и продуцируемых совокупностью веществ, энергии и информации и обеспечивающая преобладание внутренних связей (в том числе перемещений веществ, энергии и информации) над внешними. В зависимости от особенностей взаимодействия с внешней средой выделяют изолированные, закрытые и открытые системы.

Обозначенная выше характеристика состояния безопасности возможна только для изолированных и закрытых систем. Подобные системы способны сохранить в неизменности свои образующие – вещество, энергию, информацию (изолированные) или вещество и информацию (закрытые) – бесконечно долгое время, соотносимое с периодом стабильности их окружения; применительно к ним действительно можно говорить об устойчивом равновесии со средой, т.е. состоянии без опасности, защищенности, целостности.

Открытые же системы, которые преобладают, как в природной, так и социальной среде, находятся в состоянии непрерывного взаимообмена своих образующих со средой и чуткого реагирования на все происходящие в ней изменения. Ярким примером подобной открытой системы является человек, постоянно обменивающийся с окружающим миром и веществом, и энергией, и информацией, что, собственно, и образует процесс его жизнедеятельности. Помещение же человека в изолированную статичную среду приводит к значительным нарушениям работы его организма, что было подтверждено, в частности, в ходе опытов по сенсорной изоляции.

Кроме того, достижение равновесия со средой является достаточно кратковременным фрагментом существования открытой системы. Как отмечают И. Пригожин и И. Стенгерс, «в привычном нам мире равновесие – состояние редкое и весьма хрупкое», «и биосфера, и ее различные компоненты, живые и неживые, существуют в сильно неравновесных условиях». В определенные моменты времени открытая система в силу обозначенного взаимообмена неминуемо приобретает характеристики, не соответствующие статичному идеалу безопасности и, соответственно, защищенности. У человека, в частности, происходят обширные изменения на всех уровнях его организации – физиологическом, психофизиологическом, психическом, социальном. Особенно интенсивно подобные изменения происходят в детском возрасте и в период молодости.

Утрата защищенности, зачастую влекущая нарушение целостности, неизменности устойчивого состояния, не означает при этом неизбежную гибель системы, – при определенных условиях происходит «скачок» в ее развитии, качественное изменение характеристик, порождающее новые условия ее взаимодействия со средой, а, следовательно, и безопасности. Практика показывает, что более успешные в обеспечении безопасности системы достаточно неустойчивы в своих проявлениях и взаимодействие со средой выстраивают на высоко динамичной основе. Подобными особенностями обладают только системы, относящиеся к открытым системам. Если изолированная или закрытая система в силу статичности параметров не способна гармонизировать свое состояние адекватно изменениям среды, превращая тем самым внешне нейтральное, но новое воздействие в разрушительно-негативное, губительное для нее давление, то открытая система с высокой вероятностью воспринимает такое воздействие как сигнал для позитивного самоизменения и ответного влияния на определенные компоненты окружения.

Таким образом, согласно современным научным, прежде всего синергетическим, представлениям, к открытой системе не применима упрощенная интерпретация безопасности как статичного состояния защищенности, целостности, неизменности некоторого набора ее параметров. Необходимо истолкование безопасности, учитывающее ее динамичное начало и, как нам представляется, функциональное по своему содержанию.

В числе факторов, влияющих на достижение системой безопасности, выделим сложность ее организации. На первый взгляд, в плане сохранения безопасности более выигрышно положение системы более примитивной, простой по количеству и качеству иерархической организации образующих ее компонентов, т.к. такой системе легче минимизировать перечень опасных контактов, гармонизировать свою элементарную структуру в соответствии со средовыми особенностями. Однако это утверждение истинно в основном в отношении систем, полностью изолированных от внешних влияний или находящихся в неизменных условиях среды. Системе, однажды приспособившейся к стабильным условиям, воспринявшей определенные параметры, не выгодно в силу энергозатрат усложнять свою структуру; иначе говоря, устойчивая среда не стимулирует развитие, количественное и качественное усложнение находящихся в ней организмов, они, действительно «застывают» в некотором стационарном состоянии. Повышенная защищенность изолированных и закрытых систем, таким образом, останавливают их развитие.

В динамично же изменяющейся среде элементарные системы, в частности, воспользуемся примером из области зоологии, – примитивные организмы, достаточно быстро погибают, а их выживание в качестве вида определяется многочисленностью потомства (Синергетика: процессы самоорганизации и управления, 2004). Более приспособленными к такой среде оказываются как раз сложные, высокоорганизованные системы, высокоразвитые виды, которые в силу определенных качеств обладают развитой способностью согласования своих внутренних и средовых проявлений в соответствии со складывающимся с окружающим их миром взаимодействием, активно меняются и сами влияют на среду. Можно предполагать, что как раз сложность системы является для нее источником потенциала, позволяющего выстроить более гармоничные взаимоотношения со средой.

Мы исходим из того, что таким потенциалом безопасности, принципиально новой возможностью системы является ее способность контролировать свои внутренние параметры (эндогенный фактор) и параметры внешнего мира (экзогенный фактор) в русле реализации некоторого значимого для нее целевого комплекса. В случае подконтрольности системе в соответствии со стоящими перед ней целями необходимого комплекса эндо- и экзогенных факторов она находится в состоянии безопасности, при ее снижении – переходит в состояние опасности, при отсутствии такой подконтрольности – с высокой вероятностью происходит нарушение безопасности системы. Таким образом, опасность находится между состояниями подконтрольности и хаоса.

Предложенная точка зрения на безопасность может быть использована для объяснения других связанных с ней феноменов. Отталкиваясь от введенной трактовки безопасности, проинтерпретируем следующие входящие в понятийный аппарат теории безопасности категории: «риск» – это вхождение системы в ситуацию, в отношении которой нельзя изначально достоверно установить уровень ее подконтрольности; «угроза» – это воздействие, в потенции несущее возможность утраты системой

контроля над ситуацией; «уязвимость» – точка выхода за пределы нормы уровня подконтрольности системе внешних и внутренних параметров, значимых для ее целевого комплекса.

Отметим, что уровню объективной безопасности соответствует уровень объективной подконтрольности системе определенного комплекса экзогенных и эндогенных факторов, а уровню субъективной безопасности – уровень их субъективной подконтрольности. Самоочевидна возможность не совпадения объективной и субъективной безопасности. Субъект, в крайних случаях, может ошибочно переживать как полную безопасность, так и смертельную для него опасность. Данное несовпадение является результатом неверной оценки возможности управлять экзогенными и эндогенными факторами, порожденной какими-либо обстоятельствами как внешнего, так и внутреннего характера. В то же время, адекватная оценка соответствующих факторов позволяет системе приблизиться к определенному идеалу безопасности.

Наряду с этим, приписывание состояния безопасности для всякой системы весьма относительно: применительно к одному и тому же субъект-объектному взаимодействию, опираясь на разные точки отсчета, можно говорить о большем или меньшем уровне безопасности ее субъекта, о большем или меньшем приближении к идеалу безопасности. По сути дела, состоянию безопасности соответствует полюс континуальной шкалы «безопасность-катастрофа», которому отвечает абсолютная подконтрольность некоторой системе динамического комплекса индивидуальных и средовых параметров, состоянию полного отсутствия безопасности – полюс катастрофического состояния, отвечающий абсолютной неподконтрольности системе этих параметров.

Предельно возможное для сохранения идентичности системы нарушение ее безопасности, или, иначе говоря, переход границы критической для нее опасности рассматривается как ситуация катастрофы, полного хаоса, неподконтрольности для нее эндо- и экзогенных параметров. Катастрофа представляет собой скачкообразное структурно-функциональное изменение в системе, приводящее к значительному нарушению режима ее функционирования, или к разрушению системы. Катастрофа, чаще всего, представляет собой необратимое негативное изменение системы, порождающее невозможность ее дальнейшего существования, по крайней мере, в прежних условиях.

На соединении подконтрольного и неподконтрольного для некоторой системы пространства находится область *опасности*, континуально изменяющейся от минимальной до максимальной (предельной, критической) по своей величине. Изменение актуальных параметров системы за пределами «нормальных» (допустимых для ее развития и сохранения идентичности) величин приводит к возрастанию уровня опасности.

Учитывая, что система не может непрерывно сохранять подконтрольность эндо- и экзогенных факторов, а допускает большие или меньшие отклонения от точки их полной подконтрольности, ею регулярно осуществляются переходы в зону большей или меньшей для себя опасности (Синергетическая парадигма, 2002). Таким образом, опасность и безопасность представляют собой непрменные атрибуты существования всякой системы, в том числе и системы «человек».

Трихотомическая теория признает человека как трехсущего существа, состоящего из тела, души и духа. Дух и душа скорее рассматриваются как отдельные элементы человеческой природы, нежели единичными и взаимозаменяемыми. Душа человека может взаимодействовать с физической, естественной жизнью в теле, или вечно пребывать отдельно от него. Дух человека относится к другой части его бессмертной сущности. Трихотомическая природа человека делает очевидным потребность обращения к нескольким аспектам опасности, например, физическому, психическому и духовному.

Физическая опасность, вызываясь субъективными или объективными факторами, обладает разрушительным эффектом для здоровья и жизни человека. Психическая опасность приводит к возникновению психических нарушений, что, в свою очередь, способно спровоцировать преждевременную смерть, в том числе и от суицидальных действий. Среди источников психической опасности для человека выделяют: 1) безнравственность жизни самого страдающего человека, либо его родителей и более отдаленных предков, проявляющейся в алкоголизме, наркомании и токсикомании, отягощенной наследственностью; 2) стихийный травматизм (душевный или физический). Духовная опасность приводит к утрате ценностей, с которыми индивид идентифицирует свое существование (любовь, патриотизм и т.д.). Она во многом связана с уходом от Истины и забвением высших ценностей, нашедших отражение в христианских заповедях и общечеловеческих

нормах бытия (запрет воровства, намеренного убийства, клятвopреступления, прелюбодeяния и т.д.). Опасность обычно направлена на какой-то один уровень человека – физический, психический или духовный. Однако, в силу целостности человека, негативное изменение одного из уровней с течением определенного промежутка времени способно распространиться на остальные уровни его организации.

Использование современных научных подходов к пониманию энергоинформационной сущности человека обуславливают наш переход на рассмотрение соматического (учитывающего анатомо-физиологические особенности человека), энергетического (мотивы, эмоционально-волевая сфера) и информационного (сознание) аспектов опасности и безопасного взаимодействия с окружающим миром.

Границы опасности для всякой системы достаточно подвижны. Так, если система «человек» расширяет свои возможности по управлению эндо- и экзогенными факторами, то опасная зона от нее отодвигается, если же происходит частичная или полная утрата таких возможностей, то опасность становится более очевидной, ярко выраженной и, в крайнем случае, наступает катастрофическая для нее ситуация.

При возникновении опасности происходят некоторые изменения в деятельности системы, которые могут обладать как позитивным, так и негативным эффектом. Чем дальше осуществляется выход системы за пороговые значения нормального состояния в зону опасности, чем ближе она к критическому уровню опасности, тем обозначенные последствия проявляются для нее в явной степени, как в количественном, так и в качественном аспекте.

Система обладает возможностью регулирования (управления) уровня воздействующей на нее опасности. Согласно современным воззрениям на взаимодействие субъекта со средой, заложенным, в основном, в трудах Ж. Пиаже, управление опасностью может осуществляться по нескольким сценариям:

- система ассимилируется в ситуации и «снимает» тем самым сам факт опасности;
- система адаптируется к ситуации и, восприняв наиболее соответствующие ситуации параметры, воздействует на опасность;
- система принимает меры по изменению опасной ситуации в соответствии со своими параметрами (Пиаже Ж., 2004).

Первые два сценария менее агрессивны и, соответственно, менее энергоемки, поэтому они более прагматичны. В процессе реагирования на опасность по этим сценариям возникает некоторое противоречие: стремясь обеспечить свою защищенность, стабильность, при определенном (предельном для нее) уровне опасности система вынуждена изменяться, приобретать характеристики, неидентичные исходным. Однако в условиях самоизменения, в отличие от окончательного разрушения, что возможно в третьем выделенном случае, система все-таки сохраняет некоторый набор своих ключевых характеристик, позволяющих ее идентифицировать и говорить о продолжении функционирования данной системы. Таким образом, опасность в большинстве случаев побуждает систему каким-либо образом изменяться, чтобы, как это ни парадоксально, сохранить себя.

Параметры состояния системы на ее выходе из опасной ситуации однозначно не определены, возможна достаточно высокая вариативность претворяемого в действительность исхода: система может перейти на какой-либо из возможных более прогрессивных уровней своего развития, может быть отброшена назад в некоторую точку генеза (в том числе, и в состояние непосредственно предшествующее опасности), может быть до какой-либо степени разрушена, окончательно погибнуть. Параметры потенциального состояния при выходе системы из опасности определяются некоторым набором эндогенных, специфических для каждого класса систем, и экзогенных параметров.

Прогнозировать успешность выхода системы из опасной ситуации, согласно синергетическим подходам, достаточно трудно. В этом проявляется стохастическая природа опасности: всегда существует пусть ничтожно малая, но конечная вероятность реализации катастрофического события, что показывает невозможность достижения абсолютной безопасности. Данный факт обусловлен наличием случайных факторов инициирования опасности, которые не поддаются субъективному контролю.

Важной особенностью является также и то, что при благоприятном выходе из опасной ситуации достигаемый качественно новый уровень защищенности системы в силу ее открытости не является постоянным, т.к. в некоторый момент времени для нее неизбежно вновь возникает некоторая неустойчивость, вынуждающая систему в очередной раз выходить на новый круг изменений.

Управление, контроль всегда реализуется с определенной целью (целями), задающей определенные ориентиры будущего состояния системы. В отношении открытой системы такими целями выступают сохранение и развитие своих характеристик – вещества, энергии и информации. В зависимости от качественной специфики системы, и том числе системы «человек», обозначенный целевой комплекс приобретает свое конкретное наполнение, увязываемое с ее безопасностью (применительно к системе «человек» – соматика, энергия, информация).

Для проведения анализа состояния безопасности какой-либо системы необходимо выделение некоторого набора параметров, характеризующих складывающуюся ситуацию. В структуре процесса воздействия опасности выделяют два аспекта: статический и динамический. В статический аспект автор включает источник (субъект) опасности; объект, подвергающийся опасности; средства, которыми источник опасности воздействует на объект опасности. К динамическому аспекту – цель, которую ставит источник опасности по отношению к объекту; процесс самого воздействия источника опасности на объект; результат этого воздействия.

Для анализа безопасности системы важным представляется изучение следующих ее характеристик: доминирующей цели системы и ее возможности контролировать эндо- и экзопараметры в рамках достижения этой цели. Доминирующая цель в значительной степени определяется природой исходной системы, степенью открытости, устойчивости, другими ее характеристиками. В зависимости от характеристик системы доминирующая цель безопасности может быть или сохранение, или развитие образующих ее вещества, энергии, информации. Возможна сложная цель, которая включает в себя несколько составляющих, динамично изменяющихся под влиянием эндо- и экзофакторов. Подконтрольность системе эндо- и экзогенных параметров в свою очередь зависит от присущих системе характеристик (например, владения информацией, энергетического потенциала, структурных особенностей) и средовых факторов (агрессивности среды, предсказуемости поведения источника опасности).

Система «человек» относится к сложноорганизованным, открытым системам. Различные психические функции человека, как показано в фундаментальном труде «Человек как предмет познания» Б.Г. Ананьева (2001), характеризуются неравномерностью своего развития, что может являться одним из факторов попадания человека в опасные ситуации. Соответственно, опасность и безопасность представляют собой важнейшие аспекты жизнедеятельности человека. Безопасность человека в качестве субъективного феномена интерпретируется как психическое состояние динамической подконтрольности ему комплекса индивидуальных и средовых параметров, связанных с сохранением и развитием им своих ключевых характеристик на соматическом, психическом и социальном уровнях в рамках решения значимого для него комплекса фило-и онтогенетических задач. Безопасность при обозначенном подходе реализует такое состояние жизнедеятельности человека, при котором во времени не снижается вероятность достижения им главной жизненной цели, цели, ради которой человек рождается на земле.

Интегрируя в себе социальные характеристики и характеристики, свойственные живому высокоорганизованному организму, система «человек» неизбежно обладает определенной спецификой восприятия феноменов опасности и безопасности и выстраивания взаимоотношений с ними. Порождая для человека широкий спектр последствий на различных уровнях его организации, данные феномены обладают для него существенной неравноценностью.

Безопасность связана, по большей мере, с проживанием субъектом таких психических состояний как радости, спокойствия, упорядоченности происходящего, уверенности в себе и окружающем мире, удовлетворенности и т.п., относящихся к положительному эмоциональному ряду. Комплексным психологическим феноменом, порожденным состоянием безопасности человека, является субъектная комфортность.

Состояние опасности порождает состояния, противоположные по знаку к названным: страх, тревожность, чувство нестабильности, незащитности, разочарование в себе и всем мире. Если

состояние безопасности переживается субъектом достаточно ярко только на начальном интервале времени после его достижения как контраст предыдущего опасного состояния, то состояние опасности более порождает более стабильные переживания, к которому не все субъекты способны адаптироваться. Возможно, этим можно объяснить больший спектр характеристик, приписываемых респондентами состоянию опасности, чем состоянию безопасности.

Между безопасностью субъекта и переживанием им состояния комфортности имеется двухсторонняя связь: нарушение безопасности, зачастую, влечет нарушение его комфортности, нарушение комфортности с высоким уровнем вероятности связано с нарушением его безопасности. Однако эта связь не является стабильно устойчивой, в определенных ситуациях возможно ее нарушение. Так, доминирование приятного, вызывающего удовлетворение, порождая чувство комфортности, успокоенности, желание сохранить имеющееся положение вещей, может маскировать собой реальное нарушение безопасности субъекта или же, при его обнаружении, препятствовать совершению каких-либо действий, изменяющих ход опасно разворачивающихся событий.

Фактором низкой информативности состояния комфортности для определения уровня безопасности может выступать ее субъективность - уровень физической «благоприятности» внешних факторов определяется человеком, исходя из его предшествующего опыта. В неявной форме понятие комфорт подразумевает эмоциональную реакцию человека (субъективное переживание) на степень соответствия совокупности представленных удобств имеющимся у него представлениям о нормальной жизнедеятельности. Однако семантическая близость понятий «благоприятный» и «одобрительный», «лестный» позволяет предположить, что, при установлении уровня благоприятности, комфортности чего-либо, субъект в той или иной мере опирается на мнение окружающих и склонен считать более комфортным то, что вызывает у них одобрение. Это может в определенной степени исказить субъективно оцениваемый уровень безопасности конкретного явления (предмета, его свойства и т.п.).

Более содержательно в этой связи переживание дискомфорта. Возникающий в ответ на опасность дискомфорт вызывает у человека отрицательные эмоции: «отрицательная» эмоция – это сигнал тревоги, опасности для организма. Отрицательные эмоции в качестве сигнала опасности сохраняются до тех пор, пока опасность не устраняется. Поэтому они, в отличие от положительных эмоций, быстро исчезающих в результате привыкания организма к благополучию, позволяют более точно идентифицировать уровень безопасности.

Дискомфорт, кроме того, более продуктивен непосредственно для достижения безопасности, т.к. обладает значимым потенциалом активности. Поддерживая настороженность субъекта, он позволяет своевременно почувствовать опасность, стимулирует его на поиск опасности и контакт с ней, дает возможность благоприятного разрешения ситуации и снятия возникшей угрозы.

Следует отметить указываемую в восточной психологии разницу между такими состояниями как настороженность и подозрительность. Первое состояние соответствует именно подконтрольности внутренних и внешних параметров и дает субъекту чувство внутренней уверенности в своих силах, чувство хозяина положения. Второе, фактически отображает подверженность фобиям и является собой один из способов самопрограммирования опасных ситуаций и неадекватных выходов из этих ситуаций. Подозрительность, таким образом, можно определить как созидание небезопасности.

Наряду с дискомфортом, опасная ситуация порождает у человека переживания тревожности и страха. Согласно распространенной научной позиции, к функциям и первого, и второго феномена относится информирование субъекта об опасности.

К настоящему времени в психологии проведен достаточно детальный разбор психической природы тревожности и страха. Не вдаваясь в детальный анализ, в качестве наиболее признаваемого отличия страха и тревожности выделим возникающий перед их носителем характер опасности: страх относится к известным опасностям, тревога – к неясным. Можно сказать и так: страх является реакцией на конкретную, реальную, опредмеченную опасность, тревожность формируется в ответ на смутную, безобъектную, еще не идентифицированную сознанием угрозу. Следовательно, в качестве раннего сигнала об опасности лучше рассматривать именно тревожность, а не страх, как более позднее образование, вырастающее при некоторых условиях из тревожности.

На психическом уровне тревожность переживается как чувство неопределенности, незащищенности, грозящей неудачи и т.п. Возникновение состояния тревоги является как бы «запускающим моментом» для дальнейшего развития процесса по его преодолению.

Индивид, находящийся в состоянии тревоги, сигнализирующей о возможной опасности, не знает характер угрозы. Это незнание ситуации, невозможность локализации источника опасности способствует появлению у человека внутреннего напряжения, предчувствия несчастья и беды, дискомфорта. Как сигнал о возможной опасности тревожность привлекает внимание субъекта к определенной стороне действительности, содержащей некоторые трудности, препятствия в обеспечении личной безопасности, позволяет ему мобилизовать силы в данном направлении. Чем ближе появление объекта опасности, тем тревожность выше. Переживание человеком тревожности как бы дает человеку почувствовать грань, за которой угрожающая ситуация превращается в напряженную и опасную. Она помогает ему осознать или ощутить перспективу разворачивающейся ситуации. Как результат, происходит почти автоматическая оценка возможных последствий тех или иных действий, установление вероятности овладения ситуацией без ощутимого ущерба для себя.

Поисковая активность, развиваемая субъектом после получения сигнала тревоги, приводит к его соприкосновению с разными объектами, которые необходимо проверить на их опасность для него. Как же происходит проверка того, опасен объект или нет? Ответ на этот вопрос определяется мерой «совместимости» данного объекта с оценками возможностей субъекта. Если в процессе анализа ситуация интерпретируется субъектом как безопасная для него, то сигнал опасности нейтрализуется и опасения устраняются. Если же ситуация оценивается субъектом как действительно опасная, и она в силу личностных причин становится для него значимой, то происходит выбор наиболее оптимального реагирования на выявленную опасность.

Оценка, идентификация ситуации как опасной или угрожающей под влиянием возникновения нелокализованной тревоги зависит от способностей, умений, свойств личности и от специфики личного опыта индивида переживания подобных ситуаций. Однако не всегда получаемый посредством тревожности сигнал информирует нас о реальных опасностях. Это обусловлено тем, что тревожность возникает у индивида, воспринимающего ситуацию как лично угрожающую, опасную, безотносительно к тому, присутствует или отсутствует в данной ситуации объективная опасность. Личностный фактор может обуславливать формирование у субъекта невротической тревоги в противовес реалистичной. Заметим также, что, принимая чрезмерно высокий уровень, выходя за пределы своего оптимального коридора, тревожность субъекта может привести к дезорганизации его поведения и деятельности по обеспечению личной безопасности.

Таким образом, возникающая у субъекта тревожность, не давая четкого ответа о характере угрозы, ориентирует индивида на ее поиск. Вместе с тем, тревожность может, в силу ряда обстоятельств, выдавать своему носителю ложный сигнал о нарушении его безопасности. Поэтому сигнал тревоги должен дополняться индивидом объективным анализом имеющейся вокруг ситуации с элементами прогноза дальнейшего развития событий, результаты которого приводят к определенной реакции по сохранению или достижению им собственной безопасности.

Добавим, что длительная тревожность может сковать активность человека, лишив его энергии, вызвав состояние апатии, беспомощности, безразличия к разворачивающимся событиям и своей судьбе, в целом.

Возможна трансформация состояния тревоги в другие эмоциональные состояния, имеющие отрицательную модальность – страх, ужас, панику и т.д. Данные состояния, повышая интенсивность обменных процессов, приводя к лучшему питанию мозга и усиливая тем самым сопротивляемость организма перегрузкам, в большей степени, в отличие от тревожности, ориентируют субъекта на преодоление опасности.

В трансформации тревожности в обозначенные психические состояния существенная роль принадлежит аналитическим способностям субъекта: он должен как можно точнее идентифицировать факторы и обстоятельства, вызвавшие у него обозначенные негативные эмоциональные состояния. Распознаванию этих обстоятельств в значительной степени способствует жизненный опыт личности, дающий ориентиры в обеспечении личной безопасности.

Попадание в опасную ситуацию требует от субъекта проявления некоторой активности, действий по адаптации к ней и выводу ее на приемлемый для себя уровень взаимодействия. Решение обозначенных задач порождает возникновение у него неспецифической (стресс) и специфической реакций, проявляющихся слитно, но различающихся по содержанию. Если специфическая реакция носит произвольный, целенаправленный, порожденный предшествующим опытом творческий характер, то неспецифическая реакция – стандартная, реактивная, безусловная по своей природе, целиком навязывается складывающимися обстоятельствами.

Неспецифическая реакция связана с экстренной подачей, «выбросом» определенного энергетического запаса, необходимого для установления равновесия со средой. При этом происходит ускоренная мобилизация организма, подготавливающая мышцы к ответным действиям на воспринимаемую угрозу. В зависимости от того, каков предшествующий этому моменту объем наличной энергии у субъекта – повышенный, оптимальный или недостаточный – и каков объем производимых энергетических затрат, он испытывает или улучшение, или ухудшение своего психического состояния. Если энергетические запасы субъекта были истощены еще до встречи с опасностью, то новые расходы энергии могут привести к нежелательному для него исходу – болезненным состояниям или, в крайнем случае, гибели. Расход изначально достаточного для реагирования на опасность запаса энергии сопровождается у субъекта ощущением опустошенности, утомления, истощения. Если до вступления в опасную ситуацию наблюдался избыток энергии, порождающий напряженность, раздражительность субъекта, а встреча с опасностью и сопротивление ей гармонизировали объем энергии, то субъект испытывает улучшение психического фона. Однако пролонгированная опасность и в данном случае может привести субъекта к стадии истощения – спада сил и, как следствие, – неспособности поддерживать необходимый уровень адаптации к ситуации.

Попадание человека в опасную ситуацию при некотором стечении внешних и внутренних факторов порождает возникновение у него универсальной формы неспецифической реакции – стресса (общего адаптационного синдрома). Протекая в форме последовательного разворачивания трех стадий – стадии тревоги, стадии сопротивляемости, стадии истощения – стресс приводит как к позитивным, так и к нежелательным для субъекта последствиям.

На начальной стадии стресс мобилизует защитные функции организма.

На физиологическом уровне это связано с учащением сердечных сокращений, повышением кровяного давления, усилением кровообращения, углублением и учащением дыхания, повышением активности мозговых процессов и т.д. Человек испытывает подъем общего тонуса и активности психической деятельности, живо реагирует на складывающиеся обстоятельства. Положительно воздействующий на организм стресс – эустресс – является необходимым условием успешных действий человека в ситуации опасности.

На второй стадии человек демонстрирует способность к устойчивому поддержанию достигнутого уровня приспособленности к оказываемому на него воздействию. При этом можно говорить об обретении им определенной способности контролировать ситуацию, следовательно – об относительной безопасности.

По мере дальнейшего возрастания интенсивности опасного воздействия человек постепенно теряет данную способность и входит в состояние дистресса. Дистресс проявляется в негативных изменениях аффективной («отупение», мрачность, раздражительность, подавленность), когнитивной (ухудшение памяти, внимания, галлюцинации) и поведенческой (расторможенность, чрезмерная бдительность) сфер. Еще более усиливается напряженность его мышц, все ярче становится их тремор, появляется обильное потоотделение и т.д. Энергетические запасы человека постепенно истощаются, переводя его в состояние гиперстресса, разрушающего нормальную психическую деятельность и не переносимого значительным числом людей.

В ситуации опасности можно говорить и о такой форме целостной психологической реакции человека как его психическая напряженность. До тех пор, пока она не превышает некоторого предела полезности, сохраняя слабость и оптимальность, напряженность в опасной ситуации обуславливает энергичность действий человека, улучшает его внимание, память, стимулирует мысль, усиливает мотивацию, заинтересованность, делает более решительным и инициативным. Достижение перенапряженности влечет за собой негативные изменения в когнитивной и психомоторной

составляющих реагирования субъекта на опасность. В частности, проявляется трудность сосредоточения на ситуации, снижается скорость мыслительных операций, обнаруживаются «провалы» в памяти, ухудшается координация движений. Превышение мотивационного порога, как следующая фаза роста напряженности, сопровождается усилением отмеченных ранее негативных эффектов, а, кроме того, - ослаблением мотивации достижения успеха, возникновением феномена борьбы мотивов, растерянности, робости, трусости, внешне не спровоцированных грубых ошибочных действий, огрубления потребностной сферы. Достижение предела максимума переносимости психической напряженности приводит к полному срыву психической деятельности, человек переживает аффективные состояния, острые психозы, сопровождающиеся утратой саморефлексии и осознания происходящего.

Итак, нарушение безопасности субъекта сопровождается возникновением у него ряда состояний – тревоги, страха, гнева, напряженности, стресса, – которые способны привести к значительному расходу энергии, нарушению функционирования познавательной, мотивационной, волевой, психомоторной сфер, сопровождаются неприятными психосоматическими проявлениями. Подобные последствия вызывают у большинства людей переживание неудовольствия. Ситуация безопасности, напротив, порождает у человека переживания комфортности, спокойствия, удовлетворенности, уверенности в себе, позволяет расслабиться, отдохнуть, набраться энергии, что связано с возникновением чувства удовольствия.

«Удовольствие» – «неудовольствие» представляют собой два полюса переживания человеком эмоционального тона ощущений и впечатлений. Эмоциональный тон обладает ориентировочной функцией, которая состоит в сообщении организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оно или от него надо избавиться. Чувство удовольствия влечет за собой повышение жизнедеятельности и движения, направленное на сохранение и увеличение приятного впечатления, а неудовольствие и страдание, наоборот, понижают жизнедеятельность и вызывают движения оттягивания, обороны, самозащиты. Привязка удовольствия – неудовольствия к полезности или вредности раздражителя для организма переносится на разделение безопасных и опасных ситуаций и формирует у человека устремленный в будущее вектор потребности в безопасности.

Можно предположить наличие физиологической основы предпочтения ощущения безопасности по сравнению с опасностью. Современные исследования привели к установлению данных, согласно которым располагающиеся в головном мозге животных и человека «зоны удовольствия» и «неудовольствия» помещаются около центров органических потребностей. «Центры удовольствия» нередко локализируются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активностью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды. Возможно, через «центры удовольствия» устанавливается связь между удовлетворением пищевой и половой потребности и переживанием безопасности. В силу этого, в опасных ситуациях у человека может полностью пропадать аппетит, сексуальное влечение. Удовлетворение же этих потребностей «рождает» на некоторое время чувство некоторой безопасности.

Таким образом, в большинстве жизненных случаев «среднестатистическим» человеком приоритет отдается безопасным ситуациям, а опасные ситуации им отторгаются, если в особых обстоятельствах противоположное поведение не иницируется обществом. Оценка ситуации в качестве опасной или безопасной осуществляется не только на основе индивидуального опыта, но и социально устоявшихся стандартов. Однако смысловые ряды эмоционально приятное → полезное → безопасное и эмоционально неприятное → опасное → вредное могут содержать ошибки, не позволяющие человеку своевременно обнаружить опасность.

Несмотря на закрепляемые для повседневного выживания человека обществом стандарты приоритетов безопасности, его состояние достаточно редко остается на уровне высокой безопасности, сдвигаясь по шкале «безопасность – катастрофа» в зоны более или менее высокого уровня опасности. И дело не только в том, что длительное действие раздражителя приятного характера приводит к снижению, притуплению приятных ощущений, а его смена или временное прекращение его действия возобновляет ощущение приятного с новой силой. Подобный сдвиг в направлении опасности может

носить произвольный характер, обуславливаясь психологическими особенностями человека, в частности, особенностями его сенсорно-перцептивной, эмоционально-волевой, мотивационной сфер.

Важнейшей психологической причиной попадания человека в опасные ситуации является несовершенство его процессов восприятия, не позволяющее построить адекватную картину окружающего мира и, в том числе, своевременно выделить признаки опасности.

Выстраивая систему самообеспечения безопасности, человек в норме накапливает и структурирует соматические, энергетические и информационные ресурсы, необходимые для оптимального взаимодействия с экстремальной ситуацией. При этом субъектом могут использоваться различные методы и приемы, однако полученный результат призван обеспечить мобильность его реагирования на возникающую опасность. Успешность самообеспечения безопасности базируется на скорости восполнения обозначенных ресурсов в отношении источника экстремальности. Вместе с тем, данный процесс может быть затруднен, вплоть до окончательного разрушения, различными психологическими феноменами, к которым относятся манипулятивные воздействия, стереотипы, иллюзии, паника.

Паника представляет собой состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого контроля. Несмотря на то, что паника может возникнуть и без какой-либо опасности, угрожающей субъекту (в ситуации кажущейся опасности), при наличии же реальной опасности она, чаще всего, несоразмерна ей. Состояние паники сопровождается либо ступором, либо обилием беспорядочных, бессмысленных действий, в минимальной степени управляемых субъектом. На первый план выходят эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением и подавляющие потребности, связанные с личностной самооценкой. При этом происходит неконтролируемый расход энергии, ужас буквально «застывает» глаза, не позволяя субъекту собрать адекватную информацию о ситуации. В результате происходит разрушение ресурсов его безопасности на энергетическом и информационном уровне.

Иллюзия, как несбыточная надежда, беспочвенная мечта, связана с ложной оценкой изменения окружающей реальности. При наличии иллюзии безопасности, человек испытывает соответствующие впечатления, не отвечающие действительности, и выносит применительно к складывающейся ситуации глубоко ошибочные суждения. Наличие иллюзии связано с выстраиванием ложной или неполной информационной картины относительно некоторых обстоятельств, что не позволяет субъекту обеспечить необходимый информационный ресурс для осуществления безопасного и адекватного ситуационного взаимодействия. Кроме того, иллюзорность безопасности, внося элемент неопределенности касаясь появления экстремальности, негативно сказывается на скорости восполнения эмоциональных ресурсов субъекта в случае их внезапного, неконтролируемого отбора ситуацией. По сути дела, иллюзия выступает в качестве значительного препятствия не только для формирования у субъекта потребности в выстраивании системы самообеспечения безопасности в преддверии ожидаемой опасности, но и для осуществления активных действий в этом направлении в условиях реальной опасности.

Стереотипы, как обобщенные и обычно нагруженные оценочными суждениями впечатления, используются для характеристики какой-либо стороны реальности, чаще всего членами одной социальной группы применительно к членам другой социальной группы.

Стереотипы в области самообеспечения безопасности представляют собой эмоционально насыщенные предубеждения в отношении практики достижения личной безопасности и способны выступить в качестве важного источника проблем в этой сфере. Называемые стереотипы в сфере самообеспечения безопасности охватывают разные аспекты организации взаимодействия субъекта с опасностью и имеют достаточно широкий спектр негативных последствий своего функционирования.

Так, в наибольшей степени распространен стереотип, согласно которому в ситуации опасности каждый помогает себе сам (спасение утопающего – дело рук самого утопающего). Второй по популярности, стереотип, согласно которому чем больше риск, тем больше получаемый результат. Предубеждения в отношении стабильности и предсказуемости поведения какой-либо системы, в отношении предпочтительности какой-либо формы поведения в опасной ситуации могут привести к игнорированию или подавлению противоположных позиций, в большей мере соответствующих реально складывающимся обстоятельствам.

В стереотипах кроется также и другая опасность, основанная на человеческой тенденции использовать их как «самоосуществляющиеся пророчества» (Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха, 2003, С.863). Человек, не уверенный в своей способности взять под контроль экстремальную ситуацию, с большой долей вероятности этот же результат и получит. Таким образом, несмотря на то, что стереотипы отражают некоторый пласт реальности, они не должны восприниматься как руководство для построения собственного взаимодействия с экстремальной ситуацией.

Манипулирование представляет собой систему средств воздействия какой-либо силы, направленных на изменение позиции и поведения людей вопреки их интересам. Манипулятивное воздействие способно нейтрализовать потребность субъекта в самообеспечении безопасности на основе введения альтернативной информации об отсутствии в этом необходимости или способствовать выстраиванию ложной системы самообеспечения безопасности.

Итак, самообеспечение безопасности с психологической точки зрения представляет собой достижение субъектом психического состояния подконтрольности некоторого комплекса внешних и внутренних параметров, позволяющих достигать состояния динамического равновесия со средой и влияющих на вероятность достижения значимых для него целей и решения соответствующих задач. В основе самообеспечения безопасности лежит своевременное восполнение субъектом ресурсов своей соматики, энергии и информации, расходуемых в ситуативном взаимодействии со средой, или, иными словами, постоянное поддержание устойчивого гомеостаза на всех уровнях взаимодействия со средой: соматическом, энергетическом и информационном. В силу преимущественной неосознанности обменов этими первоэлементами со средой, обуславливающей сложность поддержания субъектом баланса со средой, целесообразно говорить о системе самообеспечения безопасности или о комплексе мер, позволяющих ему регулировать соматические, энергетические и информационные ресурсы адекватно воздействующей опасной или экстремальной ситуации.

Развитие потребности в безопасности в течение онтогенеза может проявляться в нормальной (постепенный рост) или аномальной (резкие всплески – навязчивые состояния, реактивная паранойя, истерия) форме.

Эффективность самообеспечения безопасности определяется быстротой восполнения субъектом своих соматических, энергетических и информационных ресурсов, затребованных во взаимодействии с источником опасности или экстремальности. Данный многоэтапный процесс может быть затруднен или окончательно разрушен такими психологическими феноменами как манипулятивное воздействие, стереотипы, иллюзии, паника. Стереотипы в сфере обеспечения безопасности достаточно распространены и многие закрепились на уровне народного опыта, что затрудняет их преодоление.

Стратегии обеспечения психологической безопасности

В рамках психологии безопасности исследуются психические процессы, порождаемые деятельностью человека и влияющие на его безопасность; психические состояния человека, сказывающиеся на безопасности жизнедеятельности; свойства личности, отражающиеся на безопасности деятельности. Безопасность изучается на уровне индивида, субъекта, личности.

Психологическая безопасность в широком смысле слова означает осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни как обеспечивающим его душевное равновесие и развитие. А это значит, что человек субъективно готов к любым внешним переменам, в том числе и к тому, что изменения могут оказаться непредвиденными, а стечение обстоятельств – неблагоприятным. Это значит также, что человек отдает себе отчет как в своих объективных связях с действительностью, в своей объективной включенности в каждую сложившуюся ситуацию, так и в своем субъективном отношении к происходящему – в своих чувствах, мыслях, намерениях в связи с этой ситуацией, в связи с отдельными ее компонентами и/или характеристиками.

Психологическая безопасность в специальном смысле слова раскрывается, в частности, в социально-психологическом контексте. Тогда имеется в виду, прежде всего, что у человека нет иллюзий относительно окружающих его людей, будто с их стороны не существует каких-либо угроз, и человек предполагает, что такие угрозы могут появиться в будущем. При этом человек открыт для контактов, но он лишь ограниченно доверяет людям и ждет от них того же. Делается акцент на том,

что отношения окружающих должны быть позитивными и даже оптимальными – с точки зрения эффективности совместной жизни и деятельности.

На личностном уровне под психологической безопасностью личности понимается состояние внутреннего благополучия, являющегося следствием осознания ею способности преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия, обеспечивая тем самым для себя устойчивое развитие. Данные воздействия, рассматриваемые как угрозы психологической безопасности, детерминируются выраженным несоответствием ценностей субъекта характеристикам среды и имеющимся у него ресурсам. Преодоление несоответствий ценностей и средовых характеристик основывается на активности самого субъекта. Соответственно, личность должна рассматриваться как субъект активности в сфере безопасности, способный регулировать процесс планирования и реализации целей деятельности. Речь идет о самообеспечении психологической безопасности.

Ситуации, требующие проявления самостоятельности, инициативности, нестандартности и т.п. в условиях выбора из нескольких форм поведения, дефицита времени, неопределенности результата или соревнований могут считаться трудными по их восприятию, хотя и не нести очевидной угрозы психическому или физическому здоровью. Объективно такие ситуации, заставляя преодолевать допустимый уровень объективных и/или субъективных трудностей, являются развивающими и дают возможность освоения нового опыта. Трудность ситуации есть категория субъективная, определяемая отношением к ситуации со стороны человека. В каждом конкретном случае объективно, извне, с позиций стороннего наблюдателя почти невозможно провести границу между обычной (нормальной) и трудной ситуацией. Находясь в ситуации (и даже вне ситуации, осмысляя ее); человек отражает ее, переживает, создавая внутреннюю картину ситуации. Именно восприятие и интерпретация человеком тех или иных обстоятельств как трудных играют решающую роль в возникновении и развитии неблагоприятных, трудных ситуаций в жизни человека.

Трудность ситуации определяется, во-первых, представленностью в сознании субъекта возникшего рассогласования в структуре ситуации, при котором невозможность достижения цели обуславливается либо условиями ситуации, либо недостаточными собственными возможностями (опыт разрешения аналогичных ситуаций, «инструментальная» оснащенность, уверенность в способности решить любую проблему и др.), либо тем и другим. Кроме того, уровень этого рассогласования таков, что необходима новая координация отношений субъекта с окружением и вместе с тем он заведомо существенно не превышает его актуальные возможности. Во-вторых, трудность ситуации определяется выраженностью субъективно переживаемой потребности в разрешении проблемы, основанной на личностной значимости данной ситуации для человека, что проявляется в появлении отрицательных эмоций, обозначающих трудность достижения первоначально поставленной цели.

В образовательной среде к угрозам нарушения психологической безопасности относится несоответствие уровня требований учебного предмета возможностям учащегося, трудности его контакта с преподавателем, пассивную позицию учащегося, отсутствие интеграции между учебными предметами и трудности в выполнении заданий. В перечень угроз на личность студента можно включить также адаптационные трудности, несоответствие уровня требований педагогического процесса уровню его начальной подготовки, конфликтные ситуации, чрезмерный объем информации, дефицит времени и снижение уровня мотивации.

Таким образом, в рамках изучения психологической безопасности студента как субъекта учебной деятельности изучению могут быть подвергнуты: воздействия, рассматриваемые как угрозы психологической безопасности, детерминируемые выраженным несоответствием ценностей субъекта характеристикам образовательной среды и имеющихся у студентов ресурсов; психические процессы, порождаемые учебной деятельностью; психические состояния студента; личностные свойства студента как субъекта, планирующего и реализующего цели деятельности.

При подобном рассмотрении источник безопасности субъекта в значительной мере заключен в нем самом. Безопасность в данном случае основывается на способности человека держать под контролем ситуацию, сохраняя и развивая тем самым те ценности (физические, психические или духовные), которые высоко значимы для него в соответствующий временной промежуток. То есть, речь идет о способности личности к самообеспечению безопасности, в том числе психологической.

Под самообеспечением безопасности в целом понимается сложно организованный процесс достижения субъектом психического состояния подконтрольности ему комплекса экзо- и эндогенных параметров, позволяющего поддерживать динамическое равновесие со средой на соматическом, энергетическом, информационном личностном уровнях и обеспечивать достижения им жизненно значимой цели. В полной мере данная трактовка может быть применена к самообеспечению психологической безопасности.

Процесс самообеспечения психологической безопасности можно разделить на ряд этапов: ориентировка субъекта в ситуации; снижение силы отрицательных эмоций; поиск способов взаимодействия с ситуацией; мобилизация субъективных ресурсов на взаимодействие с ситуацией; осуществление адекватного ситуации взаимодействия; максимально эффективный выход из ситуации (в ряде случаев это может быть минимизация отрицательных последствий). Данные этапы различаются по содержанию, развернутости и скорости реализации. Обозначенное своеобразие находит выражение в стратегиях обеспечения психологической безопасности.

Стратегии обеспечения психологической безопасности могут рассматриваться как совокупность эмоциональных, когнитивных и поведенческих средств предотвращения, снижения и преодоления негативных последствий воздействия на человека угроз внешней и внутренней среды. В самом общем виде стратегии является своего рода системообразующим фактором, который представляет собой устойчивую структуру диспозиций, мотивов, потребностей, побуждений, убеждений, смысложизненных целей и ценностных ориентаций, личностной интуиции, субъективно предпочитаемых действий. Стратегии обеспечения психологической безопасности, используемые человеком, представляют собой сложную систему, включающую в себя как особые личностные механизмы психологической защиты, так и различные типы совладающего поведения.

Значимыми особенностями субъекта самообеспечения безопасности выступает наличие у него информационных резервов преодоления трудностей, энергетическое доминирование над ситуацией, опора на эмоциональный опыт. Эффективность его действий при реагировании на трудную ситуацию определяется нестандартностью поведения, самостоятельностью, коммуникабельностью, доверием; осмысленностью восприятия ситуации и ее участников, осмысленностью управления эмоциями и поведением. В данном контексте целесообразно обращение к резервам совладающего поведения.

Выделяют два вида совладающего поведения: активное, проблемно-фокусированное копинг-поведение (целенаправленное устранение или избегание угрозы) и пассивное, личностно- или эмоционально-фокусированное копинг-поведение, направленное на снижение эмоционального возбуждения до того, как ситуация изменится. Применение совладающего поведения не означает, что при этом не функционируют защитные механизмы и наоборот, если в данный момент работают механизмы психологической защиты, это не значит, что человек не прилагает осознанных усилий для изменения ситуации. Соответственно, возникает проблема построения совладающего поведения, что в ситуации угрозы психологической безопасности проявляется в необходимости выбора адекватной стратегии самообеспечения безопасности.

Выбор стратегий обеспечения психологической безопасности определяется спецификой восприятия субъектом внутренних и внешних угроз. Важнейшее значение для выбора субъектом стратегий преодоления угроз психологической безопасности имеют его ценностные ориентации, которые обеспечивают психологическую устойчивость личности, определенность и последовательность выстраиваемого поведения, постоянство взаимоотношений человека с социальным миром. Обобщенные устойчивые представления человека о том, что отвечает его потребностям, интересам, намерениям, целям, планам, определяют и способы формирования психологически безопасного существования: субъект будет стремиться осуществлять деятельность в той сфере и в том объеме, насколько это сохранит его внутреннее спокойствие, позволит ему расширить возможности, обеспечит необходимый для него уровень личностного развития.

Стратегии обеспечения личной и психологической безопасности достаточно многообразны. Можно выделить шесть стратегий самообеспечения безопасности:

1. стратегия избегания
2. консервативная стратегия
3. стратегия копирования

4. «впитывающая» стратегия (ассимиляция)
5. стратегия коммуникативного резонанса
6. стратегия развития.

Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Консервативная стратегия. Большинство людей склонно отдавать предпочтение знакомым и привычным вещам. В свою очередь, неожиданно возникшая угроза хаоса у большинства людей вызывает регресс мотивации с высших ее уровней к уровню безопасности. Естественной и предсказуемой реакцией общества на такие ситуации бывают призывы навести порядок, причем любой ценой, даже ценой диктатуры и насилия.

Стратегия копирования – копирование поведения окружающих с оглядкой на меняющиеся внешние условия. Вы играете роль определенного человека. Стратегия копирования поведения окружающих очень напоминает «отзеркаливания» из НЛП. Это выгодная, но энергозатратная стратегия выживания в социуме является

«Впитывающая» стратегия (ассимиляция). Процесс познавательной адаптации складывается из двух разнонаправленных процессов – ассимиляции и аккомодации. Ассимиляция и аккомодация – противоположно направленные, но неразрывно связанные и взаимодополняющие тенденции в поведении.

Ассимиляция сравнима с перевариванием пищи: решение проблемной ситуации происходит с помощью имеющихся схем действия или когнитивных схем. При чтении происходит ассимиляция информации. Используя общую «схему хватания», человек может брать самые различные объекты. Ассимиляция обеспечивает сохранность, стабильность познавательных структур. Некоторой трансформации подвергается сама проблемная ситуация или новый объект.

Аккомодация – это изменение схем применительно к новой ситуации, к новой задаче; она обеспечивает варибельность, развитие, выработку новых схем. Человек научается по-разному подготавливать руки, пальцы, в зависимости от того, протягивают ли ему листок бумаги или мячик (схема хватания подверглась аккомодации).

Уравновешивание тенденций ассимиляции и аккомодации обеспечивает наиболее эффективную адаптацию, но это состояние всегда лишь приблизительное и временное, которое вновь сменяется нарушением равновесия.

Стратегия коммуникативного резонанса – создание благоприятных контекстов для успешного проведения коммуникации; одна коммуникативная составляющая начинает функционировать таким образом, чтобы заменить собой все остальное. Резонансная коммуникация строится на активизации уже имеющихся у получателя информации представлений. При этом уровень воздействия гораздо меньше получаемого в результате эффекта.

При этом стратегия развития рассматривается в качестве наиболее перспективного решения проблемы личной безопасности субъекта в силу того, что она представляет собой совершенствование ряда психических особенностей субъекта, позволяющих ему проявлять готовность к спонтанному обеспечению личной безопасности в любой экстремальной ситуации.

Выбор адекватной стратегии способна осложнить борьба мотивов, порожденная разнонаправленными потребностями, неясными влечениями, желаниями, стремлениями человека. Выбор наиболее подходящей стратегии обеспечения психологической безопасности в каждом случае может быть осложнен неполным, искаженным или стереотипным восприятием ситуации, самого человека и собственных ресурсов субъекта по ее преодолению.

Успешность выбора стратегии безопасности основывается на объективном анализе потребностей, ситуации и наличных ресурсов субъектом. Перцептивная оценка ситуаций предстоящего действия является первым звеном процесса формирования и развития поведения, деятельности человека, находящегося в сложных и нестандартных ситуациях, и определяющаяся субъективными факторами (представления об опасности-безопасности, стереотипы) и объективными факторами (особенности ситуации, содержание и условие деятельности). От содержания и качества (полноты, точности, адекватности, избирательности) перцептивной оценки ситуации во многом

зависит как физическая, так и психологическая безопасность человека. Специфика процесса формирования представлений об опасности-безопасности и его влияние на процесс формирования психологической безопасности субъекта будет определяться не только особенностями его личностной структуры, его отношением к миру, но и характеристиками самой среды, которые, в свою очередь, также являются взаимосвязанными, изолированными друг от друга.

Качество индивидуальной регуляции поведения не зависит от объективной структуры ситуации, за качество поведения отвечает субъективная представленность ситуации в сознании (внутренняя картина ситуации). Например, чувство угрозы или страх возникают, когда человек оценивает ситуацию как опасную и не располагает, на его взгляд, достаточно надежными способами ее разрешения (преувеличение объективной опасности, либо восприятие как опасной ситуации, не содержащей угроз для благополучия человека и эффективности его деятельности). Следовательно, внешняя угроза, объективная сложность ситуации сами по себе еще не являются источником психологической опасности.

Эффективность использования имеющихся у человека возможностей для обеспечения собственной безопасности зависит от своевременности и точности оценки ситуации как представляющей опасность и необходимости использования средств защиты или дополнительных усилий для преодоления препятствий, затрудняющих достижение желательного результата. Поэтому необходимо изучение особенностей представлений человека о параметрах сложных ситуаций выполнения деятельности, с тем, чтобы можно было предсказать, оценить и при необходимости скорректировать эти представления в случае их неадекватности.

Характеризуя представление о безопасности как основу поведения человека в условиях конкретной ситуации, необходимо обратить внимание на тот факт, что освоение и осознание явлений действительности может происходить путем усвоения извне знаний, понятий, взглядов, которые человек получает в общении, либо в иных формах коммуникаций. Это обуславливает возможность внесения в его сознание или навязывание искаженных, фантастических представлений, в том числе таких, которые не имеют отражения в его реальном жизненном опыте; формируется упрощенный, схематизированный образ какого-либо явления или ситуации, иными словами появляются стереотипы.

Часто такие упрощенные представления появляются при освоении человеком действий в новой для него ситуации. Не имея пока собственного опыта, он не может самостоятельно оценивать значимость получаемой информации. При этом реализуется ориентация на те характеристики ситуации в целом и отдельных ее частей, которые сообщаются ему обучающим (учителем, инструктором, наставником). Складывающиеся у человека представления о сложной и незнакомой ситуации схематичны, неполны и могут быть неадекватными в большей или меньшей степени. Если усвоенные таким образом представления закрепятся, т.е. приобретут характер стереотипов, они станут устойчивыми, их изменение будет происходить медленно и с трудом.

На формирование представлений дополнительно влияет также предварительное отношение человека к ситуации, т.е. его система мотивов и смыслов. Такое влияние проявляется в избирательности отношений к вновь усваиваемой информации. Когда человек начинает применять усвоенные знания в реальной ситуации, его представления подвергаются корректировке, уточняются и дополняются.

При этом реализуются два вида когнитивной оценки: первичная и вторичная. Первичная когнитивная оценка направлена на анализ источника стресса, а вторичная когнитивная оценка, являясь основной, помогает оценить собственные возможности и ресурсы для решения задачи. Оценка собственных способностей преодолевать сложные ситуации основывается на предыдущем опыте действий в подобных ситуациях, вере в себя, социальной поддержке, склонности к риску. На основе когнитивной оценки человек выбирает механизмы преодоления возникшей угрозы психологической безопасности. Далее происходит анализ новой поступающей информации и оценка успешности совладающего поведения (копинга).

Эффективность выбора совладающего поведения зависит от конкретной ситуации. Если на ситуацию можно повлиять, то адекватным действием в данном случае будет активное совладающее поведение. При этом повышенная трудность и опасность ситуации не снижает роли субъекта в ее разрешении, а репертуар различных сложных ситуаций и способов их решений меняется на

протяжении всей жизни. Если по объективным причинам на ситуацию невозможно повлиять, то при этом адекватным способом совладания является избегание. Если же на ситуацию невозможно повлиять или избежать ее наступление, то адекватной стратегией является когнитивная переоценка ситуации. В любом случае успешное разрешение ситуации угрозы психологической безопасности возможно лишь при условии объективного и полного восприятия особенностей возникшей угрозы и имеющихся ресурсов. При этом субъективные ресурсы включают в себя личные, внутренние ресурсы субъекта и ресурсы, которые могут быть привлечены им извне.

Таким образом, психологические качества личности, ее представления, ценности, система отношений с окружающими и ее актуальные психические состояния выступают, с одной стороны, объектом защиты. Объектом безопасности при этом является то, что человек стремится оградиться от деструктивных влияний. С другой стороны, они образуют средства защиты, то, что человек может использовать для защиты собственных интересов, своего физического и психологического здоровья. С третьей стороны, индивидуально-психологические особенности личности могут выступать и в качестве причины (или повода) возникновения угроз ее психологической безопасности. Активность самого субъекта в обеспечении безопасности является ключевым условием, а личность должна рассматриваться как субъект активности, способный регулировать процесс планирования и реализации целей деятельности. Соответственно, рассматривая ресурсы развития личности, мы можем отнести к ним способность человека обеспечивать безопасность своих личностных проявлений. Продуктивные стратегии обеспечения психологической безопасности в образовательном процессе основываются на способах совладания, способствующих личностным изменениям, адекватным учебным целям и задачам.

Самообеспечение безопасности как феномен психической жизни субъекта

Практика показывает, что деятельность по обеспечению безопасности включает в себя оперирование человеком материальными и психическими составляющими. С учетом того, что материальная сторона обеспечения безопасности не попадает в поле нашего исследования, в дальнейшем мы будем рассматривать только его психологическую сторону.

Можно выделить два основных подхода к обеспечению безопасности человека, в определенной степени дополняющих друг друга. Согласно первому, состояние безопасности основывается на устранении самих источников опасности или нейтрализации их действия с привлечением неких сил, внешних для рассматриваемого человека. В этом случае предполагается, что безопасность обеспечивается с минимальным участием в этом процессе самого человека. В частности, согласно Конституции РФ, государство выступает гарантом безопасности человека и гражданина. Его охрана и спасение от кого-либо или чего-либо жизненно неприятного, враждебного, опасного реализуется на основе действия соответствующего аппарата государственной власти и представляет собой систему организационно-правовых мер. Защита со стороны государства и той среды, в которой осуществляется жизнедеятельность человека, является, несомненно, необходимым фактором его безопасности, однако, в силу различных обстоятельств она не может быть единственно-достаточным гарантом безопасности.

Согласно второму подходу, безопасность человека является результатом его собственных усилий, как субъекта опасной или экстремальной ситуации, оперативно предотвращающих или минимизирующих негативное воздействие этой ситуации. При подобном рассмотрении источник безопасности субъекта в значительной мере заключен в нем самом. Безопасность в данном случае основывается на способности человека держать под контролем ситуацию, сохраняя и развивая тем самым те ценности (физические, психические или духовные), которые высоко значимы для него в соответствующий временной промежуток.

Имеется ряд причин, которые снижают эффективность внешних гарантов безопасности и обуславливают большую продуктивность второго подхода к обеспечению личной безопасности.

Факторы снижения эффективности обеспечения безопасности отдельного субъекта силами внешних структур:

1. Специфичность воздействующих на конкретного человека или социальную группу опасностей затрудняет их нейтрализацию сторонними силами, порождая в их системе информационный дисбаланс

2. Латентность формирования ряда опасностей не позволяет внешнему наблюдателю своевременно их идентифицировать, локализовать и нейтрализовать

3. Оперативность действия опасных факторов (природных и антропогенных, контролируемых и неконтролируемых, пр.) делает в большинстве случаев физически невозможным своевременное привлечение внешних сил

4. Многообразие воздействующих на человека угроз делает нереальным создание под каждую из них соответствующей государственной структуры, а интеграция функций в рамках одной единой структуры приводит к снижению оперативности государственного регулирования мер безопасности

Таким образом, неповоротливость и ориентированность на масштабные катастрофы делают, с одной стороны, малопривлекательным привлечение государственных структур к обеспечению безопасности отдельного человека в большинстве экстремальных ситуаций, с другой, определяют актуальность реализации самообеспечения необходимого уровня безопасности каждым конкретным субъектом.

Под самообеспечением безопасности нами понимается сложно организованный процесс достижения субъектом экстремальной ситуации психического состояния подконтрольности ему комплекса экзо- и эндогенных параметров, позволяющего поддерживать динамическое равновесие со средой на соматическом, энергетическом, информационном уровнях и обеспечивать во времени неснижение вероятности достижения им жизненно значимой цели.

В основе самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях лежат его индивидуально-психологические особенности, которые, в свою очередь, при взаимодействии с экстремальной ситуацией влияют на формирование субъективной картины мира, обуславливая функционирование различных психологических средств и механизмов самообеспечения им безопасности. Отметим при этом, что данный процесс обладает определенными закономерностями, а нарушения в формируемой картине мира приводят к различным по форме разрушениям безопасности субъекта.

Самообеспечение безопасности субъекта в экстремальных ситуациях основано на привлечении комплекса принципов, стратегий и методов самообеспечения безопасности, которые отражают различные подходы к организации взаимодействия субъекта с экстремальной для него ситуацией.

Представляя собой элемент психической жизни человека, самообеспечение безопасности обладает значительным субъективным началом, порождающим смысловое своеобразие наполнения понятий «безопасность», «экстремальность», «самообеспечение безопасности». Субъективная интерпретация феномена лежит в основе отношения к нему и в значительной степени определяет соответствующее поведение человека.

Безопасность. Осмысление категории «безопасность» связано, в первую очередь, с установлением психических состояний субъектов той или иной ситуации (эндофактор), актуализирующей вопросы личной безопасности, затем – среды (экзофактор). Причем на уровне личностных смыслов характеристики параметров среды в представлениях о безопасности носят категориальный характер, ассоциируясь с такими параметрами как уют, покой, тишина, комфорт, благополучие, отсутствие опасности, что, в целом, характеризует состояние равновесия субъекта со средой. Безопасность в представлениях человека ассоциируется, прежде всего, с защищенностью, уверенностью в себе, удовлетворением от имеющихся обстоятельств и т.д., т.е. позитивными состояниями, отражающими благоприятное положение субъекта в среде.

Экстремальность. Эмпирическое определение экстремальной ситуации основывается на трактовке экстремальности как экстраординарного инцидента, несчастного случая, бедствия, чрезвычайной ситуации и др.

Эмпирическое определение экстремальной ситуации в психологии должно учитывать:

- 1) событийность ситуации как происшествия, случая, инцидента;
- 2) жизнеопасность, заключающуюся в событии, или угрожающий характер события для человека;
- 3) предельные требования, предъявляемые ситуацией к индивиду – предельность определяется, в первую очередь, фактическим смыслом ситуации для личности; фактический смысл ситуации задает горизонт формирования частных, специфических, отдельных смысловых образований личности;
- 4) особые потенциальные или реальные последствия для человека (и/или для его близких) – угроза, ущерб (вред), утрата (потеря), страдание, испытание, стойкость в физической, душевной, социальной,

духовной, экзистенциальной сферах;

5) специфику деятельности и общения человека в ситуации (в том числе, преситуации и постситуации);

6) жизненную позицию, которую человек занимал в ситуации;

7) феномен ТЭТ (трансординарной экзистенциальной транзитности), который включает в себя синдром вхождения (вовлечение), синдром пребывания и синдром возвращения – все феномены, связанные с этими синдромами, взаимопроникают.

При неполном учете всех приведенных признаков экстремальной ситуации мы имеем ее негативное определение – как несчастного случая или фактора, доставляющего человеку ущерб, потерю, страдание. В этом негативном значении экстремальная ситуация сводится к бедствию, размах, масштаб которого может быть различным.

Следовательно, экстремальная ситуация имеет триадическую структуру. Когда экстремальная ситуация негативна – это бедствие (страдание) человека; когда индифферентно-устойчива – это испытание человека; когда позитивна – это становление человечности, личности, воплощение бытия личности.

В экстремальности взаимосвязаны два модуса: возможность и невозможность, позитивное и негативное, сохранение и рост, расстройство и креативность.

Экстремальность и стресс взаимосвязаны. Внимание исследователей к тому, что называют стрессом, привлек в свое время Г. Селье формулировкой биологической модели общего адаптационного синдрома, или биологического стресс-синдрома, определив стресс как неспецифический ответ организма на любое требование (Selye, 1956). Стресс, травматическое расстройство и смысл тесно связаны. Преодоление стресса в экстремальной и постэкстремальной ситуации поддерживается смысловой работой. Рассмотрим это подробнее. В психодинамической теории Фрейда главным в борьбе со стрессом является механизм совладания. Понятие подавляющего стиля совладания связано с фрейдовским понятием вытеснения. Вытеснение, по мнению Фрейда, защитный механизм в ходе которого индивид вытесняет неприятные воспоминания в область бессознательного и они становятся недоступными обычным воспоминаниям. Первоначальный смысл, как и смысл понятий вытесняется в подсознание и уже не доходит до сознания, оставляя в сознании лишь формальную логику, что и приводит к двоякости значения смыслов, например двоякости значения некоторых слов. С точки зрения смысловой концепции М.Ш. Магомет-Эминова преодоление травматического стресса может развиваться по трем основным сценариям. Все три варианта, последствия посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) являются, формально говоря, «реакциями», ответами, возникающими у человека в ответ на травматическое событие. Негативные последствия соответствуют схеме «воздействие – расстройство (нарушение)», нейтральные последствия – схеме «воздействие - устойчивость», позитивные последствия – схеме «воздействие – конструктивная трансформация».

Развитие распространенного учения Г. Селье о стрессе как об общем адаптационном синдроме (ОАС) делает акцент на ценностной составляющей смысла.

Суть ОАС сводится к следующему – человеческий организм реагирует на внешние воздействия не только в виде стресса, который, защищая его, сам оставляет повреждения, травму, но и в виде более мягких неспецифических реакций, названных теориями «реакцией тренировки» и «реакцией активации». Первая реакция возникает на относительно слабое воздействие, вторая – на раздражитель средней силы.

Принцип ценности указывает на необходимость построения различных жизненных альтернатив на одном ценностном направлении, в результате чего каждая из альтернатив в рамках данной системы ценностей получает свою оценку. Этот приоритетный список оценок служит инструментом рационализации и определенного упрощения ситуации, которую требуется преодолеть. Задача ценностного переживания заключается в том, чтобы из реализуемых жизненных отношений выбрать и ценностно угаить такое, которое по своему содержанию в принципе способно стать новым мотивационно-смысловым центром жизни. Важная часть работы ценностного переживания состоит в особых психолого-душевных преобразованиях пораженного жизненного отношения человека к проблемным «полям».

Теория личностного смысла Д.А. Леонтьева понимает смысл как концентрированную описательную характеристику наиболее стержневой и обобщенной динамической смысловой системы, ответственной за общую направленность жизни субъекта как целого.

Смысл – тот внутренний ресурс, личностный потенциал, что формирует жизнестойкость, понимаю и как стрессоустойчивость, в том числе сопротивление травматическому стрессу.

Д.А. Леонтьев вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики, стержня личности. Личностный потенциал, согласно Д. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, работы личности, в том числе смысловой, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Одна из специфических форм проявления личностного потенциала – это преодоление личностью неблагоприятных условий ее развития. Эти неблагоприятные условия могут быть заданы генетическими особенностями, соматическими заболеваниями, а могут – внешними неблагоприятными условиями. Существуют заведомо неблагоприятные условия для формирования личности, они могут действительно роковым образом влиять на развитие, но их влияние может быть преодолено, опосредовано, прямая связь разорвана за счет введения в эту систему факторов дополнительных измерений, прежде всего самодетерминации на основе личностного потенциала.

В общих чертах экстремальность можно разделить на повседневную и неповседневную. Экстремальность как неповседневность определяется, по сути, не медицинскими соображениями болезни («травмированность» и т.д.), вненормативностью стимуляции, социальной аномией, а онтологическим принципом Рубикона – перехода небытия в бытие, а бытия в потустороннюю сферу небытия. Этот принцип Рубикона неодносторонен и неоднороден и включает в себе двойной переход в структуре бытия личности, распадаясь на трагическую и трансгрессивную (экстатическую) экстремальность. Неповседневность и неповседневная экстремальность раздваивается, образуя два феномена, окаймляющие повседневность двумя горизонтами перехода Рубикона, разделяющего бытие и небытие.

Таким образом, онтология экстремальной ситуации включает два направления онтологического движения, которые делят экстремальность на катастрофическую и некатастрофическую, экстатическую. Но кроме стрессов в повседневности может возникать синдром стагнации. Синдром стагнации – состояние существования, при котором человек ведет непритязательную жизнь без испытаний, состязаний, осмысленности. Причем стагнация существования может определяться не только дефицитом, но и пресыщением, избытием благ, доступностью, беспреградностью существования, несопротивляемостью мира. При доминировании второго аспекта можно говорить о синдроме избытия, или пресыщения. При этом все стрессоры и экстремальные факторы отождествляются. Можно классифицировать экстремальные ситуации и по типам стрессов, провоцируемых ими.

Наиболее завершающей и полной можно считать классификацию видов экстремальности на основе фактических модусов бытия личности.

Впервые концепцию модусов бытия изобрел Э. Фромм. Для него модусы бытия формировались самими формами бытия, он противопоставлял термины «быть» и «обладать». А бытие характеризовалось как осмысленная реальность.

В работе личности человека, в смыслообразовании всегда выступают два основных модуса бытия: повседневность и неповседневность. Отношение к обоим модусам у философов и психологов различное. Многие психологи, рассматривая повседневный жизненный мир, среди важнейших его характеристик называют такую, как понимание. Хабермас подчеркивает тесную связь жизненного мира с процессами «понимания», то есть смыслообразования, смысловой работы личности, в которых он «концентрируется». По Хайдеггеру, здесь-бытие связывается с миром посредством настроенного понимания, хотя в модусе повседневности здесь-бытие обнаруживает дефицит этого понимания. С позиции феноменологической социологии, понимание непременно наличествует в повседневности.

Шюц даже специально обосновывает возможность понимания посредством двух основных идеализаций. Интерсубъективный характер повседневности признается всеми.

Значит, на разных модусах бытия присутствуют различные смыслы, связанные с жизнью и смертью, как бытием и небытием. И выражаются они в различных экстремальных ситуациях по-разному.

Также в каждом модусе бытия выделяются три уровня: верхний, средний и нижний. Повседневность обнаруживает в своей структуре жизни две необыденные формы повседневности, окаймляющие обыденное существование – среднюю повседневность. Точно так же, как эксплицитный контакт бытия личности и небытия очертили два неповседневных горизонта, наделявших повседневность свойством константности, устойчивости жизни, имплицитный контакт бытия и небытия в горизонте повседневности стабилизирует средний модус повседневности. В двух других горизонтах жизненный процесс выходит за пределы обыденности, среднеожидаемого мира, следования размеренности, равномерному потоку жизни.

Анализируя, изложенный выше материал, вспомним, что экстремальность трактуется с точки зрения «негативности – нейтральности – позитивности», и это представление можно конкретизировать в терминах «расстройство – стойкость – рост». Придерживаясь этой линии рассуждения, подчеркнем, что жертва – мученик, герой – мужественно выдержавший испытание, мудрец – тот, кто достиг просветления, иллюминации, столкнувшись с трагическим, образуют три ипостаси человека в экстремальности.

Расстройство вводит тему травмы, утраты, болезни, с одной стороны, и страдания, горя, кризиса – с другой. Явление «расстройство – восстановление» в нашей модели характеризуется следующими признаками:

- нарушением нормального функционирования или равновесия психической организации, вызываемым определенным событием (травмой, утратой, кризисом);
- нарушением нормального функционирования, проявляющимся в духовных, душевных и физических страданиях человека, которые чаще всего относят к определенному симптомокомплексу, хотя это не является обязательным;
- нарушением функционального равновесия, духовно-душевного благополучия, трактуемым как определенная форма психопатологии – реактивная депрессия или аномалия – аномальное горе, посттравматическое стрессовое расстройство, острое стрессовое расстройство или просто как стрессовое расстройство или кризис.

Предохраняющие факторы личности в травматической ситуации можно назвать феноменом стойкости. Стойкость, по сути, не абстрактный фактор, а работа, обеспечивающая противодействие травматизации, поддержание устойчивости психической деятельности, восстановление устойчивости при нарушении равновесия, эффективную адаптацию и развитие.

Феномен стойкости конституируется в горизонте работы личности, следовательно, смысловой работы. По сути, здесь речь идет не о стрессоустойчивости, толерантности к стрессу, эмоциональной устойчивости, нервно-психической устойчивости, а о стойкости личности, точнее, стойкости бытия личности – «сохранение» бытия возможно только лишь как его становление. В этом плане стойкость непосредственно связана с мужеством быть, волей к смыслу, выносливостью и др.

Если сравнить феномены расстройства и стойкости, устойчивости, то мы обнаружим, что они указывают не только на наличие или отсутствие болезни, но и на важные психические детерминанты. Расстройство раскрывается с точки зрения этиологических факторов и патогенетических механизмов, детерминирующих болезнь, а устойчивость – в терминах факторов, предохраняющих от возникновения болезни, и процессов, поддерживающих состояние здоровья (нормального функционирования) при травме и утрате.

Однако жизненные бедствия вызывают не только негативные реакции, но и позитивные трансформации. Возрождающая трансформация является основой роста, вызванного экстремальностью – рост есть ответ на вызов небытия и зов бытия в экстремальности.

Триадическая схема, которую мы предлагаем, признает феномен экстрароста (роста в экстремальной ситуации, разновидностью которой является посттравматический рост), не совпадающий с двумя другими феноменами (расстройства и стойкости).

Триада «страдание – стойкость – рост» взаимопроникает, создавая высокочеловеческий накал трансгрессивной работы личности. Одно и то же экстремальное событие в одном случае вызывает травматическую реакцию, в другом – реакцию роста.

Особенности преодоления экстремальной ситуации в первую очередь будут зависеть от самой личности человека, его представления об экстремальной ситуации, специфики смысловой работы личности и степени осмысленности жизни. Чем выше осмысленность жизни уцелевшего, тем выше уровень эмоциональной вовлеченности, удовлетворенности самореализацией, интернальности, целеустремленности в преодолении экстремальной ситуации. Динамики социально-психологических характеристик личности у такого человека находится в зависимости от типа представлений человека об экстремальной ситуации, как о событии, которое возможно пережить и вынести из него позитивный опыт для роста.

Для понимания действия преодоления следует рассмотреть явления препятствий в более широком этимологическом поле. Противоречия, с которыми сталкивается человек в переживании экстремальной ситуации, в его сознании могут быть представлены по-разному: в виде кризисов, конфликтов, стрессов, барьеров, препятствий и т.д. Каждое такое противоречие имеет в сознании человека три стороны – когнитивную, аффективную и мотивационную. Когнитивная сторона может осознаваться в виде неопределенности, ошибок, неудач, тупиков, проблем, задач, вопросов. Их общий признак – неопределенность. Аффективная сторона противоречий может быть представлена в виде переживания, беспокойства, опасений, страхов, тревог и др. Их общим признаком может быть беспокойство. Мотивационная сторона противоречий представляется в виде стремлений, влечений, желаний, хотений, волнений и др. Здесь общий признак – стремление.

Именно наличие неопределенности, беспокойства и стремления является условием и показателем актуализации феномена преодоления. В жизни субъекта неопределенность, беспокойство и стремление присутствуют одновременно и неразрывно связаны друг с другом. Увеличение интенсивности показателей неопределенности, беспокойства и стремления приводит к изменению уровня противоречия. Происходит «сдвиг» стресса на конфликт, а с конфликта – на кризис. В свою очередь, можно говорить и о разных уровнях преодоления. Оно может быть представлено в сознании человека в виде психического напряжения (эмоционального и умственного), психического усилия (умственного усилия, чувства усилия, волевого усилия) и психической борьбы (борьбы мотивов, борьбы целей).

Таким образом, в ходе реабилитационной работы с человеком, побывавшими в экстремальных ситуациях, активизируется мотивационный потенциал. Переживание формирует мотивы и потребности, связанные с преодолением психического дискомфорта. Вместе с тем изменения мотивационной структуры сложны и динамичны. Во-первых, расстройство формирует мотивацию его преодоления. Во-вторых, усиливается уже существующую мотивацию деятельности. В-третьих, усиливается мотив, направленный на прекращение деятельности. Если работа по преодолению оценивается как сверхтрудная, то необходимость выполнения данной деятельности ставится под сомнение. Следствием этого является борьба мотивов: между мотивами избегания и мотивами достижения. Необходима активация воли, как работы личности.

Самообеспечение безопасности. Самообеспечение безопасности субъекта представляет собой психологический феномен, актуализирующийся в экстремальных ситуациях и имеющий концептуально-процессуальное оформление. Сформированный на уровне сознания субъекта концепт самообеспечения безопасности, включающий представления, установки, ценности в данной сфере, оказывает непосредственное влияние на процесс самообеспечения безопасности. Процессуально самообеспечение безопасности субъекта в экстремальных ситуациях должно основываться на достижении им психического состояния подконтрольности экзо- и эндогенных параметров, поддерживающего динамическое равновесие со средой на соматическом, энергетическом, информационном уровнях и обеспечивающего неснижение во времени вероятности реализации жизненно значимых для него целей.

Самообеспечение безопасности в экстремальных ситуациях включает в себя ориентировку субъекта в экстремальной ситуации; снижение силы отрицательных эмоций; поиск способов взаимодействия с ситуацией; мобилизацию субъективных ресурсов на взаимодействие с ситуацией;

осуществление адекватного ситуации взаимодействия; выход из экстремальной ситуации таким путем, при котором минимизируется снижение вероятности достижения жизненно значимой для субъекта цели.

Самообеспечение безопасности в экстремальных ситуациях представляет собой сложноорганизованный процесс, включающий действие психологических защит, механизмов совладания, поведенческих стилей и жизненных сценариев субъекта, которые поддерживают его на разных уровнях психической жизни человека (осознаваемом и неосознаваемом, врожденном и социально приобретенном, ближайшей и отдаленной перспективе). Жизненными сценариями самообеспечения безопасности выступают сценарии разноmodalного отношения к миру и себе (сценарии двойного позитива, негатива к миру, негатива к себе, двойного негатива).

Саморазрушение безопасности субъектом в экстремальных ситуациях представляет собой сложный психологический феномен, приобретающий различные формы выражения (непреднамеренный отказ от безопасности, отказ ради личностного развития, альтруистический отказ, суицидальный отказ) на основе изменения субъективной картины мира.

Технология самообеспечения безопасности основана на восстановлении субъектом динамического равновесия с экстремальной ситуацией, что возможно на основе привлечения специфических принципов (принципы доверия, пути и самоактуализации; принципы импринтной неузвимости, системной устойчивости и причинно-следственных связей; принципы целесообразности реагирования, актуализации личных ресурсов и извлечения положительного опыта из ситуации), стратегий (стратегии избегания, консервативной стратегии, стратегии копирования, «впитывающей» стратегии, стратегии коммуникативного резонанса, стратегии развития) и методов (метод установления причинно-следственных связей, метод самопрограммирования и метод внушения).

Актуализация потребности субъекта в состоянии безопасности в норме реализуется при попадании им в экстремальные ситуации. Экстремальность ситуации порождается осознанием субъектом трудности поддержания равновесия обменных процессов со средой на уровне своей соматики, эмоциональности и сознания. Воздействие экстремальности на человека, способное нести как позитив, так и негатив, осуществляется по четырем направлениям: внутреннее субъективное (Я человека), внутреннее объективное (организм), внешнее субъективное (социальное Я, т.е. личностные качества, которыми человек презентует себя в глазах других), внешнее объективное (поведение субъекта в социуме). Переживание опасности в связи с попаданием в экстремальную ситуацию порождается рефлексией субъектом своей неспособности контролировать ситуацию и выстраивать с ней адекватное взаимодействие.

Поддержание безопасности человека может осуществляться через защиту извне или самообеспечение безопасности. Самообеспечение безопасности в экстремальной ситуации представляет собой сложно организованный процесс достижения субъектом психического состояния подконтрольности комплекса экзо- и эндогенных параметров, позволяющего поддерживать ему динамическое равновесие со средой на соматическом, энергетическом, информационном уровнях и обеспечивать во времени неснижение вероятности реализации главной для него жизненной цели.

Достижение состояния подконтрольности субъекту внешних и внутренних параметров ситуации связано с реализацией следующих шагов: ориентировка субъекта в экстремальной ситуации; снижение силы отрицательных эмоций; поиск способов взаимодействия с ситуацией; мобилизация субъективных ресурсов на взаимодействие с ситуацией; осуществление адекватного ситуации взаимодействия; выход из экстремальной ситуации таким путем, при котором минимизируется снижение вероятности достижения жизненно значимой для субъекта цели.

Развитие потребности в безопасности может проявляться в нормальной (наличие экстремальной ситуации) или аномальной (проявление психических заболеваний) форме. Реализация нормальной потребности в безопасности может быть затруднена или окончательно разрушена такими психологическими феноменами как манипулятивное воздействие, стереотипы, иллюзии, паника. Стереотипы в сфере обеспечения безопасности достаточно распространены и многие закреплены на уровне обыденного опыта.

Значимыми психологическими особенностями субъекта самообеспечения безопасности, согласно эмпирическим данным, выступает наличие у него информационных резервов преодоления

опасности, энергетическое доминирование над ситуацией, опора на эмоциональный опыт; нестандартность, самостоятельность, коммуникабельность, доверие. Наиболее эффективным при реагировании на экстремальную ситуацию является актуализация энергоинформационных резервов преодоления опасности (осмысленное восприятие ситуации и ее участников, осмысленное управление эмоциями и поведением).

Исходную ступень самообеспечения безопасности образует безопасность субъекта на его соматическом уровне, основу создания перспективной системы безопасности и развития субъекта образуют его безопасность на энергетическом и информационном уровнях. Нарушение количественного и качественного равновесия структурных составляющих безопасности человека – соматики, энергии и информации – как в сторону избытка, так и в сторону их нехватки приводит к нарушению его системы самообеспечения безопасности.

Система самообеспечения безопасности обладает онтогенетической и ситуативной нестабильностью, вызванной колебаниями в системе «человек» уровня соматики, энергии, информации в ходе индивидуального развития и ситуативного взаимодействия.

Эмоциональная привлекательность достигнутого субъектом уровня безопасности снижается во времени.

Система самообеспечения безопасности опосредствуется социальным контекстом, что, с одной стороны, ее усиливает, с другой – ослабляет.

Психологические защиты являются неизбежным, типичным и нормальным механизмом, регулирующим психическую активность субъекта и обеспечивающим тем самым гибкость и пластичность его взаимодействия с экстремальной ситуацией. По вкладу в процесс самообеспечения безопасности среди механизмов психологической защиты выделяются три группы: 1) тормозящие поспешную активность субъекта (отрицание); 2) маскирующие осознание опасности при одновременной «проработке» деструктивной ситуации (замещение); 3) реализующие некоторые шаги по нейтрализации опасности (компенсация).

Совладание (копинг) представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации. Экстремальные ситуации, в зависимости от доминирующей опасности, привлекают различные виды совладающего поведения. Возможность освоения техники совладающего поведения позволяет субъекту целенаправленно совершенствовать процесс самообеспечения безопасности, однако совладание не универсально применительно к взаимодействию с экстремальными ситуациями.

Стиль самообеспечения безопасности представляет собой систему стабильно проявляющихся способов и приемов самообеспечения безопасности, предусматривающую рациональное расходование субъектом экстремальной ситуации соматических, информационных и энергетических ресурсов. На формирование стиля самообеспечения безопасности оказывают влияние индивидуально-психологические особенности субъекта. Высокий уровень личностной тревожности порождает предпочтение старых способов поведения в экстремальной ситуации, проявление субъектами высокой активности, стремление охватить как можно больше сторон своей безопасности, склонность к построению негативной картины мира и ориентированность на профилактику своей безопасности. Высокий уровень субъективного контроля связан с ориентацией на действия по самообеспечению безопасности непосредственно при возникновении ситуации ее нарушения, с желанием расширять свое взаимодействие с миром и контактировать с экстремальной ситуацией, с позитивным видением мира.

Отражая собой сформированную субъективную картину мира, жизненный сценарий выполняет интегрирующую и ценностно-насыщающую роль для всех психологических средств, используемых субъектом для самообеспечения безопасности. В контексте жизненного сценария они выстраиваются в целостный план целесообразно оправданного реагирования субъекта на опасные для него ситуации. Выделяются четыре сценария самообеспечения безопасности субъекта, задающие разное видение мира и положение субъекта в нем:

1. «Я – успешный», «Мир – безопасен» – сценарий двойного позитива;
2. «Я – успешный», «Мир – опасен» – сценарий негатива к миру;

3. «Я – неуспешный», «Мир – безопасен» – сценарий негатива к себе;

4. «Я – неуспешный», «Мир – опасен» – сценарий двойного негатива.

Установление жизненного сценария позволяет прогнозировать тип взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией.

Факты разрушения системы личной безопасности делятся на две основные группы: непреднамеренное и преднамеренное. Возможны две причины непреднамеренного разрушения системы личной безопасности: в силу неправильно сделанных субъектом поведенческих выборов в ситуации, имеющий минимальный риск опасного исхода, и в силу обретения изначально нейтральной ситуацией опасных особенностей под влиянием ряда индивидуально-типологических особенностей субъекта. В обоих случаях разрушение системы личной безопасности, в конечном счете, осуществляется в силу изначальной неспособности субъекта выстроить адекватную картину происходящего и на основе этого распределить свои соматические, энергетические и информационные ресурсы взаимодействия с ситуацией. Преднамеренное разрушение самообеспечения безопасности может быть вызвано желанием достижения некоторых значимых для субъекта потребностей, позволяющих расширить его возможности соматической, энергетической, информационной мобильности, т.е. развиться и подняться на новую ступень личной безопасности. Однако в целом разрушение системы безопасности определяется субъективной неспособностью справиться с ситуацией опасности - субъект не способен адекватно наличной ситуации управлять доступными ему ресурсами.

Организация самообеспечения безопасности как состояния динамического равновесия со средой основана на привлечении субъектом ряда принципов, стратегий и методов. К принципам самообеспечения безопасности субъекта в экстремальной ситуации относятся: принципы доверия, пути и самоактуализации; принципы импринтной неуязвимости, системной устойчивости и причинно-следственных связей; принципы целесообразности реагирования, актуализации личных ресурсов и извлечения положительного опыта из ситуации. К стратегиям самообеспечения безопасности относятся стратегия избегания, консервативная стратегия, стратегия копирования, «впитывающая» стратегия, стратегия коммуникативного резонанса, стратегия развития. Каждая из названных стратегий обладает своими достоинствами и недостатками. Специфическими методами самообеспечения безопасности выступают метод установления причинно-следственных связей, метод самопрограммирования и метод внушения.

Психологическое самообеспечение безопасности в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Кризисная ситуация (от греч. *krisis* – решение, поворотный пункт, исход) – это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Экстремальные ситуации возникают во всех областях человеческой жизни; каждый человек в своей жизни попадает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными.

Экстремальная ситуация

Известная мудрость гласит: «Жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит, и на 90% – из того, что мы об этом думаем».

Под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
5. Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека, веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

Кризисная ситуация. Кризис

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития как личности, так и группы, общества, человечества в целом.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности.

Кризис – это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате *внешних обстоятельств*, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями внешнего кризиса могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое расстройство, шоковая травма.

Внутриличностный кризис – это момент перехода человека на новую ступень развития (психодуховный, экзистенциальный, возрастной). Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодировано в сказках абсолютно всех народов – это всем известная ситуация витязя на распутье. Выбор дальнейшего пути легко дается герою только в сказках, но важно, что избежать выбора невозможно, не нужно и даже опасно. Таким образом, кризис – это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь человека. Понимание кризиса и кризисной ситуации в психологии разрабатывалось в рамках психологии личности и психологии развития.

Совсем незаметного переживания внутреннего кризиса не бывает. Однако глубина и сила переживаний у разных людей существенно отличаются и зависят от следующих факторов:

- уровень развития личности (сознания) – чем выше, тем болезненнее кризис
- социокультурные особенности
- личностные и характерологические особенности;
- вид кризисного состояния, переживаемого человеком
- социально(психологические особенности, социальный статус.

Внутренние кризисы, имеющие экзистенциальное значение, как правило, связаны с определенными возрастными этапами в жизни человека. Поэтому, общаясь с человеком, проявляющим «кризисную» симптоматику, важно учитывать его возраст. Основными кризисными периодами жизни являются следующие:

Пубертат (13–15 лет). Связан с осознанием подростком своей идентичности и уникальности. Отражает вхождение человека в мир взрослых. Может быть выражен фразой: «Я ищу смысл».

Кризис самоопределения (29–33 года). Может быть выражен фразой: «Я меняю смысл».

Кризис второй половины жизни (45–55 лет). Человек пребывает в сомнениях по поводу того, что не смог самореализоваться, достичь желаемого, стать в жизни тем, кем хотел. Наиболее остро переживается проблема конечности жизни, которая может усугубляться в этот период потерей родителей (возникает установка: «Между мной и смертью никого нет»). Этот кризис может быть выражен фразой: «Я теряю смысл».

Некоторые исследователи описывают также кризис пожилых. Как показывает опыт работы Телефонов доверия, люди пожилого возраста часто являются абонентами служб психологической

помощи. Их переживания связаны с утратой смысла жизни, потерей родных, друзей, здоровья, профессии, ощущением ненужности и беспомощности. Наибольшую остроту для них приобретает проблема одиночества.

Таким образом, кризис может быть не связан с глобальными и широкомасштабными бедствиями и рассматриваться как процесс, состояние, характерное для критических периодов в естественном течении человеческой жизни (например, подростковый кризис – «переходный возраст»). Кризис имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не может быть преодолен способами, известными ему из прошлого опыта.

Например, к намерению совершить самоубийство человека может привести безответная влюбленность, потеря работы, потеря близкого человека, чувство вины. Ярким примером кризиса как реакции на смерть близкого человека является поведение Жанны Эбютерн – подруги известного итальянского художника Амадео Модильяни. Она преданно ухаживала за больным Амадео. Едва ли не каждую ночь эта мужественная женщина, которая готовилась стать матерью, бегала по всему Парижу в поисках своего мужа – страстного игрока.

На следующий день после смерти Модильяни Жанна, не пролившая ни одной слезинки, выбросилась из окна 6 этажа.

Для Жанны ее любовь была жизненным стержнем, и даже ребенок, которого она ждала, не смог восполнить утрату смысла ее существования.

Кризис – некий поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а новой еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травматических событий.

Влияние экстремальных ситуаций на человека

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делят жизнь на «до» и «после». Трудно сделать однозначный вывод о том, какой вид чрезвычайной ситуации 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.

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 чрезвычайных ситуаций, 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.

Субъекты экстремальной ситуации

Большое значение для оценки и прогнозирования психических последствий имеет факт того, был ли человек непосредственно участником чрезвычайной ситуации, оказался ли ее свидетелем или в результате чрезвычайной ситуации 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 чрезвычайной ситуации. 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. Бывают отсроченные последствия работы в условиях чрезвычайных ситуациях.

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).

Застывание 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.

Четвертая группа – очевидцы или свидетели. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне чрезвычайной ситуации.

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 чрезвычайной ситуации 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.

Актуальными вопросами психологии экстремальных ситуаций – новой, но быстро развивающейся отрасли психологической науки – являются изучение психосоциальных последствий катастроф, влияние их на психическое здоровье населения и разработка методов минимизации таких последствий.

От того, насколько быстро субъект преодолеет ощущение экстремальности, зависит своевременность выработки им плана адекватного опасности «ответа», связанного с мобилизацией сил для сопротивления ей. Чем дольше человек не может мобилизовать ресурсы своей соматики, эмоциональности, осознания происходящего для выстраивания целесообразного взаимодействия с ситуацией, тем с большей разрушительностью она для него разрешается.

Таким образом, при определении экстремальности через понятие «опасность» необходимо «разводить» ее субъективный и объективный уровни. Всякая осознаваемая человеком опасность воспринимается им через призму экстремальности, но не всякая экстремальность в действительности опасна для него.

Опасности, возникающие перед человеком, характеризуются разным уровнем разрушительности, вызванным объективными и субъективными факторами.

В качестве объективного фактора дифференциации разрушительности экстремальной ситуации является степень выхода системы за рамки некоторой нормы: система (субъект) может балансировать на границе опасных последствий (параэкстремальные условия) и нести при этом минимальные потери; находиться в собственно экстремальных условиях или в зоне чрезмерного, губительного действия экстремума (паратерминальные условия) и получить максимальный ущерб.

Однако важнейшим фактором различия разрушительности действия экстремальной ситуации выступает личность ее субъекта, от ее восприятия происходящего зависит присваиваемый ситуации статус экстремальности. Дифференциация физических и психических потерь в идентичных экстремальных ситуациях обычно четко проявляется уже в самом начале действия экстремальности. Например, один человек может сразу ощутить всю опасность экстремального события, другой – способен достаточно длительное время нормально функционировать в каких-либо условиях, не испытывая их негативного давления, но в определенный момент, возможно, достаточно неожиданно «ломается», внезапно почувствовав для себя высокую степень экстремальности происходящего, третий – может осознать экстремальную ситуацию как опасную лишь после ее окончания, в процессе анализа происшедшего. Возможные исходы, очевидно, представляют собой результат проявления свойств субъекта – его видения мира, комплекса реакций и т.д., актуализированных экстремальностью. Прогноз психического состояния субъекта в экстремальной ситуации, таким образом, представляет определенную трудность.

Срок сохранения разрушительного потенциала экстремальности также зависит от возможностей соответствующей системы (субъекта экстремальной ситуации) эффективно, исходя из уровня собственного «запаса прочности», взаимодействовать с проявляющимися обстоятельствами. Любая экстремальная ситуация приобретает для кого-либо статус оптимальной или опасной (на определенном уровне выраженности данных параметров) только в результате осознания им неспособности осуществлять необходимый уровень контроля над ней в результате несбалансированности на уровне соматики, эмоционального отреагирования и осмысленности складывающегося с этой ситуацией субъектного взаимодействия.

По наличию качеств, необходимых для противодействия экстремальным факторам, все объекты их действия можно разделить на следующие группы: проигрывающие, выигрывающие и нейтральные. Успешному выходу из экстремальной ситуации может препятствовать неадаптивная или

«проигрышная» позиция личности. Проигрышная позиция личности – относительно устойчивое мотивационное образование, в значительной степени определяющее характер активности человека в складывающихся обстоятельствах.

Выделяют шесть признаков, которые характеризуют такую «проигрышную» позицию личности. Их можно применить и к раскрытию оснований неспособности субъекта эффективно воспринять экстремальную ситуацию:

1) фиксированность позиции. Субъект не в состоянии изменить образ ситуации, свободно манипулировать его элементами в пространственно-временных координатах. Конечность точек восприятия ситуации не позволяет выстроить полную картину воспринимаемой ситуации, что и превращает ее в субъективно-экстремальную;

2) вовлеченность, т.е. неспособность отстраниться от экстремальной ситуации, дистанцироваться от нее. «Слитность» с ситуацией, по сути, также порождает фиксированность позиции субъекта, сужая поле видения им ситуации. В данном случае происходит нарушение принципа, согласно которому «великое видится на расстоянии»;

3) сужение смыслового поля сознания и самосознания за счет ограничения представлений о собственных ресурсах и возможностях, а также за счет возникающей изоляции от окружающих. В отличие от ранее рассмотренных данный признак выступает субъектнопорожденным основанием построения неадекватной картины ситуации, делающим ее высоко экстремальной;

4) изолированность и замкнутость позиции. В структуре осознания экстремальных условий вместо адаптивного противопоставления «Мы – Они» может возникнуть гораздо более уязвимая конфронтация «Я – Они», свидетельствующая об отчуждении личности, утрате связи с референтными группами, нарушениях социальной идентификации. Данное обстоятельство приводит к разрушению информационных потоков, поступающих к субъекту, что также приводит к искажению смысловой картины мира;

5) пассивность позиции. Представляя себе активно направленные на него воздействия источника экстремальности, субъект не может противопоставить им конструктивные тактики поведения (нападение, защиту, уход и т.п.) в связи со снижением побудительной привлекательности (валентности) ценностей, нормативными барьерами, недостаточной актуализацией знаний и опыта. Выраженность отмеченных проявлений аспонтанности пропорциональна глубине дезорганизации смысловой сферы личности и отражает тяжесть переживаемого субъектом личностного кризиса. Данный признак является, по сути, субъективно модифицированным признаком, обозначенному как «фиксированность позиции»;

6) сужение (неразвитость) и инвариантность временной перспективы. В смысловом образе ситуации, воспринимаемой в качестве опасной и порождающей потребность в безопасности, отсутствует позитивное будущее, надежда. Будущее представляется только как продолжение или усугубление тяжести наличной ситуации, что является основанием очевидного разрушения объективной картины мира и наделением ее экстремальным началом.

Итак, экстремальность не является исключительно опасным ситуационным параметром, а отражает возможность субъекта поддерживать динамическое равновесие со средой на уровне соматики, энергии, информации. Отражая несбалансированность взаимодействия субъекта с ситуацией, она может породить как благоприятные, так и неблагоприятные для субъекта изменения на нескольких уровнях его организации: уровне психофизиологических изменений, изменений психической деятельности; личностных и социально-психологических изменений. Переживание опасности в связи с попаданием в экстремальную ситуацию, вероятно, порождается рефлексией субъектом своей неспособности контролировать ситуацию на соматическом, энергетическом или информационном уровне и выстраивать с ней адекватное взаимодействие. Осуществляемый экстремальной ситуацией перевод субъекта в зону опасности вызывает у него формирование потребности в безопасности, связанной с восстановлением необходимого равновесия со средой. Наличие соответствующей потребности выступает толчком к реализации активности субъекта по обеспечению личной безопасности.

Линии защиты

Целостная система защиты включает три психологических подсистемы и одну социально-психологическую: коллективное бессознательное, подсознательная защита и осознаваемые стереотипы, формирующие копинг-поведение. Первые три линии защиты соотносятся с разными ипостасями человека: индивид, личность, член общества. По мере продвижения от первой подсистемы к третьей, снижается мощность реакций, зато увеличивается произвольность управления поведением. Эти три линии защиты: *общества*, через принудительное изменение поведения данной личности, *индивида*, путем сохранения ее психической целостности и дееспособности за счет изменения внутренней среды и отношения к внешним событиям и *личности*, осознанно и активно добывающийся своих целей за счет изменения внешней среды.

Последовательность возникновения и разнообразие форм защиты обусловлены развитием сознания при взаимодействии человека и его социальной среды. Изменение этого взаимодействия и в прошлом провоцировало и в дальнейшем будет порождать новые формы защиты.

Коллективное бессознательное (архетипы) опирается на мощные инстинкты и поэтому носит неуправляемый характер. Оно формирует стратегии преодоления экстремальных ситуаций, возникающих не столько в жизни личности, сколько общества в целом, но реализуется через отдельную личность. Особенности этой защиты: вневременная ценность стратегий, неотвратимость вторжения и специфическая гибкость проявления. Существенно, что вторжение архетипов в минимальной степени реализует индивидуальные интересы и может входить с ними в противоречие, обеспечивая решение не в пользу личности, а в пользу общества. Так как в современной жизни в исходном виде использовать древние формы оживляемого архетипа невозможно, то это обуславливает развитие особой гибкости, когда древние стратегии реализуются через обновленные формы. И сегодня, если лидер имеет много архетипических черт, говорят, что он обладает харизмой, так как его призывы одинаково неотвратимо воспринимаются большинством людей.

При родовом строе единицей защиты выступал род. Со временем ролевое расслоение рода сместило задачу защиты на индивида, породив подсознательную психологическую защиту. В дальнейшем процессы развития самосознания и углубления индивидуализма привели к распространению защиты на личность, путем формирования осознанных стереотипов и активных форм преобразования среды и самого себя. Однако удержание акцента защиты на личности может входить в противоречие с необходимостью защиты человеческого общества. Такие противоречия особенно заметны в ситуациях природных или экологических бедствий, когда спасение возможно только путем общественных усилий. В эти критические моменты автоматически активизируется коллективное бессознательное, меняющее поведение масс людей через проявление и доминирование иных ценностей. Однако этого может оказаться недостаточно. Поэтому в современном обществе для предотвращения подобных катастроф необходимы и осознанные коллективные усилия. В настоящее время имеются ростки четвертой, социально-психологической линии защиты – развитие международных экологических организаций, сознательно преодолевающих не только личные, но и государственные выгоды.

Вторая линия защиты – *подсознательная*. Ее формы тоже включаются автоматически, но последствия их вторжения не столь неотвратимы. Ее инструмент – цензура – препятствует порождению решений, эмоционально или ментально опасных для психического равновесия человека. Опасная информация поступает на переработку одной из форм подсознательной защиты и автоматически преобразуется до потери травмирующего воздействия. Эти формы защиты ограждают, выключают, деформируют и переадресуют поступающую из внешней среды информацию с тем, чтобы на данный момент сохранить душевное равновесие, психическое здоровье и даже жизнь личности путем приспособления внутренней среды. Все они направлены к защитному сужению поля сознания, и чем сильнее травмирует ситуация, тем существеннее это сужение. Результат неоднозначен. Позитивный – оберегающий, так как включение, сопровождается субъективным ощущением снятия напряжения, и человек может продолжать нормальное существование. Негативный – связан с тем, что во внешней среде ничего не изменилось и ее травмирующее воздействие через некоторое время снова может превысить порог! В отличие от коллективного бессознательного этот тип защиты изменяется в течение жизни в зависимости от индивидуальных свойств человека и от возраста. Управляемость тревожным душевным состоянием и эффективность его нормализации с помощью подсознательной

защиты относительна, поэтому ее негативный аспект ведет к формированию третьей линии защиты – осознанным формам копинг-поведения.

Третья линия защиты – стратегии *осознаваемых* форм. Они способны менять внешнюю среду. *Совладание* (копинг, от англ. coping - совладание) позволяют организовать свое поведение и внешние обстоятельства таким образом, чтобы не только умерить, но и упредить травмирование, обусловленное как индивидуальными проблемами, так и социальным давлением на личность. Осознаваемые стереотипы – продукт аккумуляции общественного опыта, полезного в стандартных ситуациях. Они позволяют сократить время выбора реакции, то есть сэкономить энергию и «не выпасть» из социума. Стереотипы защищают личность не столь быстро и, безусловно, как подсознательные формы. Вместе с тем использование стереотипов защищает не только личность, но и стабильность общества, имеющего такие нормы, цели и ценности. А поскольку цели и ценности в процессе воспитания и обучения формируются в значительной степени осознанно, то это допускает произвольное управление ими.

Копинг – ресурсы психики предстают как результат напряжения, возникающего от давления общественных норм на поведение личности и ее оценку ситуаций. Накапливаются они в более коротком интервале, чем жизнь, поскольку их формирование предполагает становление сознания, то есть некую зрелость Модели Мира. Стереотипы могут быть осознанны (но не обязательно актуально осознаются в каждый данный момент), поэтому противодействие их вторжению может быть непосредственным и существенно более управляемым. Если подсознательные формы защиты, не меняя совокупного набора форм, приводят к возникновению доминирующих форм, то ситуация с осознаваемыми стереотипами совсем иная – они более зависимы от пола, темперамента и возраста, поскольку относительно этих критериев существуют традиционные социальные и групповые нормы.

Копинг включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации. Выделяют следующие признаки копинга: 1) ориентированность, или локус копинг (на проблему или на себя); 2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства); 3) эффективность (дает желаемый результат по разрешению затруднений или нет); 4) временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней); 5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (кризисные или повседневные).

Для общества сегодня наибольший практический интерес представляют первая и четвертая линии защиты, поскольку они определяют выживание человечества, однако для каждого отдельного человека важно прежде всего владение навыками управления второй и третьей линией защиты, так как они определяют возможность оптимальной организации своего поведения и сохранения внутреннего равновесия.

Последовательность исторического и онтогенетического развития этих форм защиты обуславливает и разную организацию оптимальной работы систем преодоления и копинга. Эффективность стратегий копинга определена созреванием не только сознания, но и самосознания, не только представлений о возможности регулирования своего самочувствия, но и воспитанием навыков саморегулирования. Овладение палитрой копинг-стратегий позволяет человеку смягчать свои проблемы и противостоять натиску манипуляторов. Необходимый тренинг социально-одобряемых стратегий копинга позволяет самостоятельно справляться с напряжением и беспокойством в трудных жизненных ситуациях и достигать сознательно поставленных целей путем изменения внешней среды. Появление возможности реализовать личные цели, достичь стабильного благополучия вдохновляют человека и приводят к росту его творческой активности, но не способны наполнить его жизнь смыслом, побуждающим к развитию своих возможностей – к этому могут вести только высшие идеалы, связанные с общим благополучием. Так, состояние среды обитания и растущие потребности человека входят в противоречие.

Есть и другое противоречие. С одной стороны, копинг-стратегии помогают человеку вписаться в общественные отношения и тем снизить свою напряженность, но только при уменьшении уровня своей уникальности и творческой активности. С другой стороны, прогресс общества требует новых, конструктивных подходов ко всем сферам жизни, то есть качеств и поступков, которые не

предопределены социальными нормами. Вместе с тем, число форм защит и стратегий совладания зависит от культурных особенностей и религиозных традиций общества. По мере развития общества и роста индивидуализма возрастает вероятность появления новых форм защиты, что, возможно, и порождает разноречивость в различных перечнях психологических защит. Кроме того, христианские ценности обуславливают несколько иные формы защиты, чем исламские, буддистские или конфуцианские так как в разных странах преобладают отличные уровни коллективизма и индивидуализма. Их особенности тоже накладывают свой отпечаток на специфику психологической защиты.

Для нас важно, что с развитием общества индивидуализм порождает противоречивые тенденции. С одной стороны, рост индивидуализма ведет к увеличению поводов возникновения конфликтов личности с обществом, и тогда начинает «свирепствовать» подсознательная защита, адаптируя человека с помощью все более разнообразных ее форм, оберегающих и отделяющих человека от реального мира. С другой стороны, яркая индивидуальность способна более продуктивно формировать сознательные стереотипы и эффективные стратегии преодоления давления общества и пробивать в ней некую индивидуальную брешь для личных творческих прорывов. В свете подобных представлений умение пользоваться копинг-стратегиями имеет как теоретическое, так и большое практическое значение для родителей, воспитателей и лично для человека. Тем более что люди, предпочитающие в стрессовых ситуациях стратегии, конструктивно преобразующие внешнюю среду, чаще относятся к личностям с оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой и сильно выраженной мотивацией достижения.

Психологическая защита

В широком смысле термин «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт.

Стремясь избавиться от неприятных эмоциональных состояний человек вырабатывает у себя защитные механизмы; психологическая (психическая) защита «ограждает» сферу сознания от негативных, травмирующих личность переживаний. Механизмы психологической защиты – преимущественно бессознательный способ сохранить уровень самооценки (психологически защитить свое «Я», а также индивидуальность).

Психологическая защита – система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды уже достигнутого (или на восстановление утраченного) позитивного состояния субъекта.

Цели защиты – ближняя (сохранить позитивное состояние) и дальняя (удержать такое состояние как можно дольше).

Защите могут подвергаться мотивационные образования (желания, предпочтения, вкусы), когнитивные структуры (мировоззрение, мнения, знания), поведенческие паттерны (привычки, умения, стиль поведения или деятельности).

Психологическая защита противоречива: с одной стороны, она способствует адаптации человека к собственному внутреннему миру, но при этом, с другой стороны, может ухудшить приспособленность к внешней социальной среде.

Вопрос о содержательных характеристиках защиты психологической по-разному решается представителями различных школ. Так, неопрецидизм признает необходимость реализации защиты при возникновении у субъекта чувства собственной неполноценности, угрозе ценности и значимости личности. теория считает защиту следствием противоречий в структуре Я. Конечная цель защитного процесса представляет собой достижение согласования между реальными содержаниями сознания и Я-концепцией и пр. В отечественной психологии проблемы защиты психологической разрабатывались с позиций марксистского учения о личности; защита выступала как проявление взаимодействия субъекта с окружением в ситуациях возможного или действительного неуспеха деятельности и реализации потребности быть полноценной личностью.

Все представители глубинной психологии считают, что организм реагирует на нарушение как целостная система. Так, Вильгельм Райх, психоаналитик, который в свое время был исключен из Международного психоаналитического объединения, психотерапевт, на чьих идеях сейчас выстраиваются самые различные телесные психотерапии, этот практик и теоретик психотерапии считал, что вся структура характера человека является единым защитным механизмом. В этой единой

защитной системе путем «поглощения» бессознательной энергии либидо и тревоги происходит уклонение от естественных притязаний сексуальной энергии и уход от реальных страхов. Райх считал, что психотерапевтическая работа как раз и должна состоять в разрушении этой мощной двойной защиты, разрушении характерологического и мышечного панциря.

Многие исследователи считают, что использование защитных механизмов приводит к невротической адаптации – довольно субтильному аппарату приспособления к негативным стимулам. Шаткость подобного приспособления обусловлена ригидностью – основной характеристикой защитных техник. Невротическая адаптация в конечном счете формирует структуру невротического характера человека.

Приоритет открытия психологической защиты, что признается всеми исследователями, принадлежит Зигмунду Фрейду. Основной проблемой человека З. Фрейд считал страхи, различая три вида: реалистический (перед реальной опасностью внешнего мира), моральный, чувство вины (перед собственной совестью, внутренней цензурой), невротическую тревогу (перед собственными страстями и желаниями).

Понятие психологической защиты – одно из основных понятий в психоаналитической теории и практике. Впервые оно появляется в 1894 года в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» и обозначало техники борьбы личности с неприятными и невыносимыми для сознания представлениями. Их задача и состоит в минимизации и даже полном вытеснении неприятных аффектов и непереносимых для сознания мыслей и представлений. По первоначальным представлениям, механизмы защит – врожденное средство разрешения конфликта между сознанием и бессознательным.

Фундаментальные положения о защите З. Фрейд сформулировал в процессе лечения больных неврозами, обратимыми расстройствами, обусловленными воздействием психотравмирующих факторов. В основе этой болезни лежит переживание человеком внутреннего конфликта – столкновения особо значимых отношений личности с противоречащими им обстоятельствами жизненной ситуации. Неспособность человека разрешить такой конфликт вызывает рост внутреннего напряжения и дискомфорта. З. Фрейд показал, что в этот трудный для человека момент активизируются специальные психологические механизмы защиты, которые ограждают сознание человека от неприятных, травмирующих переживаний. Включение механизмов защиты сопровождается субъективным ощущением облегчения – снятия напряжения. Впоследствии защитные механизмы стали рассматриваться не только как элемент психики людей, склонных к невротическим реакциям или страдающих неврозами, но и как функции «Я» – сознательной части личности любого человека. При угрозе целостности личности именно защитные механизмы отвечают за ее интеграцию и приспособление к реальным обстоятельствам. Было показано, что включение защиты может привести не только к актуальному облегчению, но и к появлению стабильных, длительно функционирующих структур, которые в дальнейшем будут активизироваться в сходных обстоятельствах. При этом вторжение защиты может сопровождаться формированием специфических, «условно желательных», симптомов, которые вовлекаются человеком в решение ситуации, связанной с конфликтом, и тоже частично снижают внутреннее напряжение. Было отмечено, что при неврозе пациенты жалуются на эмоциональные расстройства, нарушения телесных и вегетативных функций.

Уже в ранних работах Фрейд указывал на то, что прототипом психологической защиты является механизм вытеснения, конечной целью которого является избегание неудовольствия, всех негативных аффектов, которые сопровождают внутренние психические конфликты между влечениями бессознательного и теми структурами, которые отвечают за регуляцию поведения личности. Наряду с редукцией отрицательных аффектов происходит вытеснение содержания этих аффектов, тех реальных сцен, мыслей, представлений, фантазий, которые предшествовали появлению аффектов. В своих поздних работах З. Фрейд связывает понятие защиты с понятиями научения и развития как регуляторов индивидуального поведения.

В современной психологии представления о связи защиты с экстремальными ситуациями и о смягчении с ее помощью конфликтов – сохранились, а положение о врожденном разнообразии форм защиты у конкретного человека – подверглось коррекции.

Анна Фрейд сделала попытку систематизировать знания о психологических защитах, накопившиеся к середине 40-х годов. Ею были развиты положения о связи защитных механизмов с индивидуальным опытом и научением, а так же акцентировалась роль защитных механизмов при разрешении внешних конфликтов.

Анализ работ своего отца, а также собственный психоаналитический опыт привели Анну Фрейд к выводу, что использование защиты конфликт не снимает, страхи сохраняются и, в конечном счете, велика вероятность появления болезни. Она указала на три источника тревоги. Во-первых, это – тревога, страх перед инстинктами бессознательного, которые руководствуются только принципом удовольствия (страх перед Оно). Во-вторых, это – состояния, вызванные чувством вины и стыда, угрызениями совести (страх Я перед Сверх-Я). И – страх перед требованиями реальности (страх Я перед реальностью). В таблице представлена концепция А. Фрейд решения конфликта при сильном «Я» – нормальное разрешение конфликта, при слабом «Я» разрешение конфликта с учетом психологических защит, при патологических формах разрешения конфликтов.

	Норма	Психозащитные механизмы	Патология
Страх Я Перед «Оно»	Если «Я» личности сильное, минимизация страха происходит через интеграцию, через принятие аффекта, через его переработку и включение в эмоциональную сферу личности.	Страх вытесняется, загоняется внутрь, но сила аффекта продолжает действовать в сфере бессознательного, оказывая свое влияние на всю психику и даже физиологию человека. В конечном счете, это опять же может привести к болезни.	Конфликт между сферой бессознательных притязаний и Я не разрешается, он усугубляется, страх увеличивается, и следствием этого увеличения страха являются истерические неврозы и (или) невроз навязчивых состояний.
Страх «Я» перед «Сверх-Я»	Я и Сверх-Я, договариваются, приходят к соглашению, какие влечения Оно следует принять, удовлетворить и не мучиться муками совести и вины, а каким нельзя потакать и их следует сублимировать в другие сферы жизнедеятельности.	приходится либо полностью вытеснить вину, либо полностью вытеснить влечения. Не разрешенное противоречие между Я и Сверх-Я ведет или к усилению чувства вины, или к полному игнорированию цензуры моральной инстанции Сверх-Я, потаканию инстинктам	приводит к меланхолическому симптомокомплексу, или к девиантному поведению.
Страх «Я» Перед Реальностью	переоценка восприятия реальности (она не такая уж страшная и не несет угрозы для меня).	аффект сохраняется, но только загоняется вглубь. При схожих условиях он вновь разворачивается и может даже увеличиться. В этом случае мир воспринимается постоянно несущим некую угрозу, подвохи.	страх не минимизируется, а наоборот, увеличивается, принимает глобальные размеры, охватывая всю личность, возникают так называемые инфантильные фобии.

Альфред Адлер выносит истоки психологического конфликта за рамки субъекта. Он связывает понижение шансов благоприятного развития и возрастания риска формирования неврастенического характера с конкретным социальным окружением. Для Адлера внутриспсихический конфликт есть только следствие неверного отношения к ребенку со стороны ближайшего окружения в первые годы жизни. Еще до осознания своего Я ребенок усваивает сценарий своей будущей жизни, жизненный стиль, который формируется в тот период, когда ребенок еще не обладает ни достаточно развитым

языком, ни достаточно развитой системой понятий. Однако одновременно воспроизводится также чувство своей зависимости, беспомощности и неполноценности.

Анализ основных работ Адлера по развитию личности показывает, что он не заимствовал понятие о психологической защите из психоанализа. Если он и пишет о конкретных техниках защиты, то, как правило, приводит их в кавычках, как бы дистанцируясь от этого психоаналитически ориентированного концепта. Взамен ему он предлагает конструкт «вредоносная компенсация». Вредоносная компенсация имеет место в становлении невротического характера, при котором реально переживаемое чувство неполноценности превращается в аккумулированный «комплекс неполноценности» как уже устойчивая характерологическая диспозиция. Этот комплекс возникает у ребенка при постоянном переживании неудач в решении актуальных ситуаций и при отсутствии поддержки со стороны взрослого окружения (семьи, школы и т. д.).

Приоритет в постановке проблемы психозащиты в отечественной литературе принадлежит Ф.В. Бассину. Заслуга этого ученого в том, что он отнесся к явлению защиты не как к научному артефакту психоанализа, а как к реально существующему психическому феномену, имеющему право и операциональные возможности научного исследования.

Сам Ф.В. Бассин не ограничивает значение психозащиты только специфическими экзквизитными ситуациями, как это, например, делают такие исследователи как Ю. С. Савенко и Ф.Е. Василюк, которые считают, что защитные механизмы возникают в процессе самоактуализации в ситуациях, осложняющих этот процесс, или в так называемых «ситуациях невозможности». Для Бассина и ряда других психологов и медиков психологическая защита представляет собой нормальный, широко обнаруживаемый механизм, направленный на предотвращение расстройств поведения и физиологических процессов не только при конфликтах сознания и бессознательного, но и при столкновении вполне осознаваемых, но аффективно насыщенных установок. Бассин причисляет к психозащитным механизмам создание более широкой в смысловом отношении установки, которая направлена на нейтрализацию нереализуемой по каким-либо причинам аффективно насыщенной установки.

В поле действия новой установки снимается противоречие между первоначальными стремлениями и препятствием, при этом первоначальное стремление как мотив преобразуется и обезвреживается. При таком определении психологической защиты снимаются отрицательные моменты в психозащитной регуляции поведения, игнорируется тот важный для оценки личности факт, что психозащита есть свидетельство слабого Я, что она, хотя определенным образом и мобилизует поведение, но, подчиняясь инфантильной установке, «пытается бороться против сложности не преодолением и разрешением, а иллюзорным упрощением и устранением», в определенной степени нечувствительна к целостной психологической ситуации.

Создание «более широкой в смысловом отношении» установки означает не что иное как переход на более высокий, уже творческий уровень психической регуляции. А это противоречит самой семантике слова «защита». В понимании защиты Бассиным уже присутствует момент развития, момент плодотворной экспансии, момент расширения мотивационной структуры личности, расширения взаимодействия, а значит расширения и дифференциации индивидуальных процессов отражения и регуляции. Б.Д. Карвасарский же считает, что повседневными, нормальными являются психологические адаптивные реакции, но не реакции психологической защиты. В парадигме медико-психологических исследований использование психозащитных техник рассматривается в определенной мере как патологическая, неплодотворная форма разрешения противоречий.

В. К. Мягер предлагает делать различие между патологической защитой (или неадекватными формами адаптации) и нормальной защитой, профилактической, постоянно присутствующей в нашей повседневной жизни. Очень часто, когда медики и психотерапевты говорят о психологической защите у больных неврозами, то понимают под защитой процесс адаптации, который направлен на снижение эмоциональной напряженности (тревоги) в условиях противоречивых отношений и позиций личности; защита ослабляет в сознании больного остроту выраженности чувства несостоятельности, унижения, страха, утрат и т.д. В профессиональной среде психологов и психотерапевтов это часто приводит к недоразумениям. Когда психолог-консультант говорит о том, что и как он делает для того, чтобы снять психологическую защиту и начать настоящую работу по преодолению проблемы, медик-

психотерапевт его не понимает, он как раз пытается сохранить защиту у больного неврозом для того, чтобы купировать остроту болезненных переживаний. И лишь при длительном неврозе допускается появление так называемых вторичных защитных механизмов, которые закрепляют невротическое поведение; например, возникает рационализация с целью оправдания болезнью своей несостоятельности, уход в болезнь, освобождающий от ответственности за решение проблемы.

Неоднозначное отношение к психологической защите не только у медиков, но и у психологов.

Р.М. Грановская и И.Я. Березная отмечают, что психологическая защита тормозит полет творческой фантазии, работу интуиции, она выступает в качестве барьера, который сужает, заслоняет и (или) искажает полноценное восприятие и переживание мира. Эти исследовательницы описывают защиту как организацию ловушек и преобразователей опасной и тревожной для личности информации. Наиболее опасная информация не воспринимается уже на уровне восприятия, менее опасная воспринимается, но затем искажается, трансформируется в удобоваримую для личности. Одновременно авторы отмечают и другую, положительную роль защиты. Защита ограждает сознание от информации, которая может разрушить целенаправленное мышление. Мышление, которое настроено на решение проблемы в соответствии с отображаемой картиной ситуации. В этом смысле защитные техники рассматриваются как система стабилизации личности, которая направлена на устранение или минимизацию отрицательных эмоций, тревоги, которая возникает при рассогласовании имеющейся картины мира и ситуации с новой и неожиданной информацией. Еще раньше Р.М. Грановская указывала на то, что с помощью психологической защиты регулируется поведение «в ситуациях, когда интенсивность потребности нарастает, а условия ее удовлетворения отсутствуют». Грановская оправдывает применение защитных механизмов психики личностями с жесткой и косной системой принципов поведения; у этих лиц защитные механизмы якобы оберегают психику. Однако автор исключает из сферы своего рассмотрения то, что, во-первых, защитные механизмы еще сильнее закрепляют ригидные способы поведения, и, во-вторых, эта ригидная система принципов поведения как раз и может быть обусловлена использованием психологической защиты в эксквизитных ситуациях.

Впрочем, Р.М. Грановская непоследовательна и противоречива в своем определении функционального назначения защиты, когда пишет: «Действие механизмов психологической защиты направлено на сохранение внутреннего равновесия путем вытеснения из сознания всего того, что серьезно угрожает системе ценностей человека и вместе с тем его внутреннему миру. В то же время не упустим из виду, что исключение из сознания подобной информации мешает самоусовершенствованию человека. В данном контексте важно сконцентрировать внимание на том, что защитные механизмы поддерживают внутренний мир человека в некоторой гармонии с внешним миром не за счет активного изменения и преобразования недостатков окружающего мира или собственного характера, а за счет внутренних перестроек, приводящих к устранению из восприятия и памяти конфликтной и травмирующей информации».

Нам наиболее близка оценка защитных механизмов, которую дал в своей знаменитой монографии Ф.Е. Василюк. Он разводит цели защитных механизмов, которые направлены на стремление избавить человека от рассогласованности и амбивалентности чувств, на предохранение его от осознания нежелательных содержаний и на устранение негативных психических состояний тревоги, страха, стыда и т.д., и ту дорогую цену, которую платит человек за использование защитных механизмов, которые представляют собой ригидные, автоматические, вынужденные произвольные и неосознаваемые процессы отражения и регуляции. Конечный результат их использования выражается в объективной дезинтеграции поведения, самообмане, мнимом, паллиативном разрешении конфликта или даже неврозе.

Большой вклад в изучение психологической защиты и разработку методов ее тестирования (т. е. измерения вклада каждого механизма в репертуар защиты данного человека) внес Р. Плутчик. Его основная идея заключается в том, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Более подробно данная концепция будет рассмотрена ниже, когда мы будем рассматривать вопрос о механизмах защит.

В настоящее время большинство исследователей рассматривают психологические защитные механизмы в качестве интрапсихической адаптации личности за счет подсознательной переработки

поступающей информации. В этих процессах принимают участие все психические функции: восприятие, память, внимание, воображение, мышление, эмоции. Но каждый раз основную часть работы по преодолению негативных переживаний берет на себя какая-то одна из них. (Например, переориентация внимания при отрицании, забывание при подавлении, построение логических доводов для оправдания своих поступков при рационализации.) Включаясь в психотравмирующей ситуации, защитные механизмы выступают в роли своеобразных барьеров на пути продвижения информации. В результате взаимодействия с ними тревожная для личности информация либо игнорируется, либо искажается, либо фальсифицируется. Тем самым формируется специфическое состояние сознания, позволяющее человеку сохранить гармоничность и уравновешенность структуры своей личности. Такое защитное внутреннее изменение рассматривается как особая форма приспособления человека к среде. Принципиально важно, что все эти процессы – неосознаваемые.

По мере накопления экспериментальных данных стала выявляться определенная неоднозначность роли защиты. Первоначально защита проявляется в раннем детстве, когда формы общения и виды конфликтов со средой ограничены уровнем развития личности. Она предназначена для автоматического приспособления к среде за счет самопротекции. Однако во взрослом состоянии, при взаимодействии в расширенном социальном окружении, защиты только по типу автоматизмов бывает явно недостаточно. Поэтому если она не усложняется и не корректируется, то при определенных условиях может привести к дизадаптации личности.

Исследования показали, что организация защиты и ее способность противостоять внешним вредным воздействиям (т. е. выполнять свои функции) у разных людей не одинакова. Одних защита не ограждает и от того, от чего надо было бы защитить, а других ограждает настолько прочно, что в психику не просачивается даже значимая для личностного развития информация. В результате возникла необходимость различать нормальную, постоянно действующую в нашей повседневной жизни защиту, выполняющую профилактические функции, и защиту патологическую – как неадекватную форму адаптации.

Психологическая защита – это система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Критерием эффективности защитных механизмов является ликвидация тревоги и избавление от страха. Принято подразделять защиту психологическую на успешную и неуспешную. Результат успешной защиты – прекращение импульсов, провоцирующих тревогу; неуспешная защита не способна сделать это и потому вызывает их постоянное повторение. Конкретное отнесение механизмов защитных к категории успешных или неуспешных бывает различным у разных авторов. Ослабляя внутриличностный конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравновешивая психику. При этом свой конфликт между потребностью и страхом человек может выражать разными способами:

- 1) посредством психических перестроек
- 2) посредством телесных нарушений (дисфункций), проявляющихся в виде хронических психосоматических симптомов
- 3) в форме изменения способов поведения

Психологические защиты нельзя однозначно рассматривать как полезное или вредное явление.

Позитивные последствия: Защитные механизмы личности бессознательно оберегают психику от травм. Позволяют сохранить устойчивость личности на фоне дестабилизирующих переживаний и добиться более или менее успешной адаптации. Полезный (адаптивный) эффект психологическая защита в большей степени проявляется, когда масштаб конфликта, угрожающего целостности личности, относительно невелик.

Негативные последствия: мешают человеку осознать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения, что часто затрудняет эффективное разрешение личных проблем. Может исказиться смысл событий и переживаний, чтобы не нанести ущерба психике. лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию и устранить источник переживаний. При существенном конфликте, требующем устранения его причин, защита играет, скорее, негативную роль, затушевывая его и снижая его эмоциональную напряженность и значимость для личности. Альтернативой в подобных ситуациях может быть либо реальное вмешательство в

ситуацию и преобразование ее, либо самоизменение, адаптация к ситуации за счет преобразования самой личности.

Начало исследования механизмов защит было положено З. Фрейдом, рассматривавшим их как формы разрешения конфликта между бессознательными влечениями и интериоризованными социальными требованиями и запретами, и А. Фрейд, видевшей в них также механизм разрешения (снятия) внешних конфликтов, адаптации к социальному окружению.

В теории психоанализа развитие личности определяется индивидуальной судьбой ее влечений. Другими словами, у влечения может быть разная судьба, разные пути реализации.

Во-первых, часть влечений может быть и должна быть удовлетворена напрямую, сексуальные влечения должны быть удовлетворены на сексуальных объектах, предпочтительно на сексуальных объектах другого пола, агрессивные импульсы должны быть напрямую отреагированы на деструкцию. Это та часть энергии влечений, которая, если так можно выразиться, не конвертируема, т.е. используется по прямому своему назначению.

Во-вторых, другая часть влечений находит свое удовлетворение на замещающих объектах, но при этом сохраняется качество энергии, которая обеспечивает акт удовлетворения. Либи́до остается либи́до, танатос – танатосом, но у них подменены объекты удовлетворения. Например, человек может получать сексуальное удовлетворение, глядя на вещь любимого человека, или же ученик может с остервенением рвать учебник по предмету, который преподает ненавистный ему педагог.

Далее, третья судьба влечения – сублимация. Сублимация – это изменение качества энергии, ее направления, смена объектов, это социализация инфантильных либи́до и танатоса. Благодаря сублимации и происходит становление человека как социального и духовного существа, а не просто созревание его как некоей природной телесности. Социум (и Дух) связывают энергии либи́до и танатоса не с прямыми объектами соответствующих влечений, а с объектами, которые имеют прежде всего социальную и культурно-духовную значимость (трудовая, общественная, политическая, духовная активности). Сублимация – это личностно созидательный акт, он необходим для личности и полезен для социума. Половой акт тоже созидательный и по сути своей социальный, но это не сублимация, потому что здесь не меняются ни качество энергии, ни объекты ее влечения. Понятно, что половой акт совершает не просто человек как животное существо, а личность.

И, наконец, последняя судьба влечений – это вытеснение. Условия, при которых происходит вытеснение, следующие:

Во-первых, влечение должно быть сильным, и потому оно непременно должно быть удовлетворено.

Во-вторых, таким же сильным должен быть запрет цензуры Сверх-Я на удовлетворение влечения здесь и сейчас. При этом запрет должен быть тотален, часто даже без каких-либо резонансов. Просто; не убий, и все! Или запрет инцеста. Тотальность запрета должна быть усвоена как непререкаемая ценность, как непреложная истина, как железное правило, как объективный закон, у которого нет исключений.

В-третьих, у личности не отработаны приемы, техники сублимации данного импульса, нет практики социальной и духовной активности, внутренней переработки этой энергии в собственно человеческой деятельности.

Наконец, мое Я от всей этой ситуации ощущает страх, тревогу, невозможность разрешить конфликт, т. е. Я отражает данную ситуацию как ситуацию невозможности. Реальность, внешние обстоятельства не только не помощник, но, наоборот, внушают угрозу.

Все эти условия дают нам картину слабого Я, Я, которое не может справиться с «бешеным» влечением Оно, непререкаемыми запретами Сверх-Я и требованиями и угрозами реальной ситуации. И тогда начинается работа вытеснения, отгораживания от влечений Оно, сверхморального Сверх-Я и угроз реальности.

Сильное, творческое Я умеет создавать гармонию между Оно, Я и Сверх-Я. Человек осуществляет свой личностный рост, сохраняя душевную гармонию и согласие с самим собой и миром. Такой человек, когда на его жизненном пути возникают проблемы, кризисы, в состоянии справиться с ними сам, умеет принять помощь от других в их решении и выйти из ситуации еще более обогащенным и мудрым. Для сильного Я такие ситуации даже благо, стимул и условие личностного

роста. Формирование сильного социального Я заключается в развитии способностей выдерживать и противостоять энергетическому напору бессознательных влечений, решая, какие из них можно удовлетворить напрямую, не конвертировать, какие сублимировать на социально-духовную активность, а какие отложить до их удовлетворения в уместных для этого ситуациях.

Согласно А. Фрейд, механизмы защит являются продуктом индивидуального опыта и научения. В 40-50-е гг. были развернуты исследования защит на уровне изучения механизмов трансформаций угрожающего или конфликтогенного объекта в процессе его восприятия (т. н. перцептивная защита).

В монографии А. Фрейд описано пятнадцать механизмов. В Словаре-справочнике по психиатрии, опубликованном Американской Психиатрической ассоциацией в 1975 г., – двадцать три. Обобщив список всего лишь двух классификаций, Л. И. Вассерман с соавторами в качестве примера приводят список из тридцати четырех механизмов психологической защиты. Это – вытеснение, отрицание, перемещение, обратное чувство, подавление (первичное и вторичное), идентификация с агрессором, аскетизм, интеллектуализация, изоляция аффекта, регрессия, сублимация, расщепление, проекция, прожективная идентификация, всемогущество, девальюация, примитивная идеализация, реактивное образование (реверсия или формирование реакции), замещение или субституция (компенсация или сублимация), смещение, интроекция, уничтожение, идеализация, сновидение, рационализация, отчуждение, катарсис, творчество, инсценирование реакции, фантазирование, заговаривание, аутоагрессия.

Виды психологической защиты

Наиболее распространенные и важные механизмы психологической защиты могут быть представлены в виде нескольких групп. **Первую группу** составляют защитные механизмы, которые объединяет отсутствие переработки содержания того, что подвергается вытеснению, подавлению, блокированию или отрицанию.

Отрицание – это стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися положительными представлениями о себе, снижение тревоги достигается путем изменения восприятия внешней среды. *Внимание блокируется на стадии восприятия.* Информация, противоречащая установкам личности, не принимается. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Чаще других механизмов защит отрицание используется внушаемыми личностями и нередко преобладает при соматических заболеваниях. При этом, отвергая определенные аспекты действительности, человек всеми силами сопротивляется лечению.

Отрицание рассматривается как отказ признавать травмирующую реальность, как прием самосохранения, выстраивающий психологический барьер на пути разрушительного проникновения трагедии во внутренний мир человека, в его ценностно-смысловую систему. Оно позволяет человеку перерабатывать трагические ситуации постепенно, поэтапно. Избегание может возникнуть как естественный способ удалиться от стресса (наказания) и его источника (родителей). Дети, чье поведение удалось изменить сильными физическими наказаниями, с большой долей вероятности будут склонны к бессознательному отрицанию тех норм, которые им пытались привить таким образом.

Примитивное отрицание – один из главных механизмов подавления страха, с помощью которого опасность как бы отодвигается и прекращает свое существование. Оно чаще всего наблюдается у людей пассивных, инертных, бездеятельных. Особенности защитного поведения в норме: эгоцентризм, внушаемость, самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, аффективная манера поведения, пафос, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности, артистические и художественные способности, отсутствие самокритики и богатая фантазия.

Акцентуация: демонстративность.

Возможные девиации поведения: лживость, склонность к симуляции, необдуманность поступков, недоразвитие этического комплекса, склонность к мошенничеству, эксгибиционизм, демонстративные попытки суицида и самоповреждения.

Диагностическая концепция: истерия.

Возможные психосоматические расстройства (по Ф. Александру): конверсионно-истерические реакции, параличи, гиперкинезы, нарушения функции анализаторов, эндокринные нарушения.

Вытеснение связано с избеганием внутреннего конфликта путем *активного выключения из сознания* не информации о случившемся в целом, а только *истинного, но неприемлемого мотива* своего поведения. Можно сказать, что неосознанным остается глобальный смысл вполне осознаваемых действий, поступков и переживаний. Вытеснение выполняет свою защитную функцию, не допуская в сознание желаний, идущих вразрез с нравственными ценностями, и тем самым обеспечивает приличие и благоразумие. Оно направлено на то, что раньше было осознано, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично, и поэтому удерживается в памяти. В дальнейшем этому вытесненному побуждению не позволено проникать в область сознания в качестве причины данного поступка. Исключение мотива переживания из сознания равносильно его забыванию. Причина подобного забывания – намерение избежать дискомфорта, которое вызывается данным воспоминанием.

А. Фрейд особо выделял вытеснение, объясняя тем, что оно «количественно совершает гораздо большую работу, чем другие техники. Кроме того, оно используется против таких сильных влечений бессознательного, которые не поддаются переработке другими техниками» В частности, выдвигается предположение, что функция вытеснения в первую очередь состоит в борьбе с сексуальными влечениями, тогда как другие техники защиты направлены в основном на переработку агрессивных импульсов.

Вытеснение как защитный механизм снижает качество исследовательской деятельности ребенка, не освобождая энергетического потенциала для сублимации, т. е. перевода энергии на социально одобряемую деятельность, в том числе и интеллектуальную.

При **подавлении**, как и при вытеснении, защита проявляется в блокировании неприятной, нежелательной информации, но эта блокировка осуществляется либо при ее переводе из воспринимающей системы в память, либо при выводе из памяти в сознание. Подавление вступает в действие лишь тогда, когда тенденция нежелательного действия достигает определенной силы. В этих условиях соответствующие следы снабжаются как бы специальными метками, которые и **затрудняют** последующее произвольное воспоминание события в целом блокируют их, в то же время, информация, маркированная таким образом, в памяти сохраняется. При подавлении страх блокируется путем забывания реального стимула и обстоятельств, связанных с ним по ассоциации. Обычно подавление проявляется при сдерживании эмоции страха и преодолении зависимости от агрессора.

Особенности защитного поведения в норме: тщательное избегание ситуаций, которые могут стать проблемными и вызвать страх (например, полеты на самолете, публичные выступления и т.д.), неспособность отстаивать свою позицию в споре, соглашательство, покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств. Выраженные тенденции к избеганию и подчинению подвергаются рационализации, а тревожность – сверхкомпенсации в виде неестественно спокойного медлительного поведения, нарочитой невозмутимости.

Акцентуация: тревожность (по К. Леонгарду); конформность (по П. Б. Ганнушкину).

Возможные психосоматические расстройства и заболевания (по Э. Берну): обмороки, изжога, потеря аппетита, язвенная болезнь 12-перстной кишки.

Диагностическая концепция: пассивный диагноз (по Р. Плутчику).

Тип групповой роли: «роль невинного»

Вторая группа механизмов психологической защиты связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств, поведения больного.

Рационализация – это защита, связанная с *осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам*. Инициировать рационализацию может ситуация фрустрации – ситуация блокировки актуальной потребности, ситуация преграды на пути к исполнению желания. Прототипом такой ситуации является знаменитая басня «Лиса и виноград». Не имея возможности достать столь желаемый виноград, лиса, в конце концов, понимает бесплодность своих попыток и начинает словесно «заговаривать» свою

нереализованную потребность: виноград зелен и вообще вреден, да и хочу ли я его?! Задача такого рода рационализации – обесценивание цели, привлекательной для индивида, которой он, однако, не может достичь, и он понимает или начинает понимать, что не достигнет ее, или же достижение цели требует слишком больших усилий.

Это рациональное объяснение человеком своих желаний и действий, истинные причины которых коренятся в иррациональных социально или личностно неприемлемых влечениях. Суть рационализации – в отыскании места для испытываемого побуждения или совершенного поступка в имеющейся у человека системе внутренних ориентиров, ценностей, без разрушения этой системы. Для этого неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и, после этого, осознается, но уже в измененном виде. Этот вид защиты чаще используется людьми с сильным самоконтролем. У них за счет рационализации происходит частичное снятие возникшего напряжения. Установлено, что рационализация формируется тем быстрее, чем чаще и сильнее человек испытывает субъективное ощущение несправедливости наказания. При этом в процессе рационализации может осуществляться дискредитация цели или жертвы. Например, цель может переоцениваться как «не настолько желательная, чтобы рисковать».

Выгоды рационализации. Мир предстает стройным, логически обоснованным, предсказуемым, прогнозируемым. Рационализация придает уверенность, снимает тревогу, напряжение. Рационализация позволяет сохранить самоуважение, «выйти сухим из воды», «сохранить лицо» в ситуациях, которые несут в себе нелицеприятную информацию. Она меняет отношение к релевантному предмету, позволяя ничего не менять в самом себе.

Минусы рационализации. Вышеперечисленные выгоды достаточно сомнительны. Используя рационализацию, человек не решает проблему, из-за которой защита и возникла. Происходит «отодвигание» конструктивного решения проблемы во времени или в пространстве. Мышление становится шаблонным, ригидным, используются одни и те же схемы объяснения, быстро, без задержки навешиваются ярлыки, человек все знает, все может объяснить и предвидеть.

Особенности защитного поведения в норме: старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализ, основательность, осознанность обязательств, любовь к порядку, нехарактерность вредных привычек, предусмотрительность, индивидуализм.

Акцентуация: психастения (по П. Б. Ганнушкину), педантичность (по К. Леонгарду).

Возможные днвиации поведения: неспособность принять решение, подмена деятельности «рассуждательством», самообман и самооправдание, выраженная отстраненность, цинизм; поведение обусловленное различными фобиями, ритуальные и навязчивые действия.

Диагностическая концепция: навязчивость.

Возможные психосоматические расстройства: болевые ощущения в области сердца, вегетативные расстройства: спазмы пищевода, полиурия, сексуальные расстройства.

Тип групповой роли: «роль философствующего»

Проекция – вид защиты, который связан с бессознательным *переносом* неприемлемых собственных чувств, желаний и стремлений на других, с целью *перекладывания ответственности* за то, что происходит внутри «Я», – на окружающий мир. С этой целью границы «Я» расширяются настолько, чтобы человек, на которого осуществляется перенос, оказался внутри них. Тогда в этом общем пространстве можно осуществить проекцию и тем самым вынести неприязнь к своим собственным представлениям и состояниям наружу. Это механизм, который выполняет свою «защитную» функцию в случае, когда человек близок к осознанию у себя наличия отрицательных свойств характера, аморальной мотивации, асоциальных поступков. Подступающая к осознанию нелицеприятная информация грозит нарушить красивый автопортрет.

После осуществления проекции человек избегает необходимости принимать как свои собственные неприглядные мысли, чувства и желания. За счет этого у него полностью блокируется осознание своей вины, т.к. он переносит ответственность за свои поступки на окружающих. В этом плане проекция выступает как попытка справиться с недовольством собой путем приписывания неких качеств или чувств другим людям. Такая переориентация позволяет защититься от неприятия себя окружающими. Вместе с этим положительным эффектом возникает видение мира как угрожающей

среды. А если среда угрожает, то это оправдывает собственную критичность и чрезмерное неприятие окружения. Проекция существенно искажает познавательные процессы человека. Различают:

- атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим);
- рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»);
- комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств);
- симбиотическую (приписывание недостатков по сходству, например, родитель – ребенок).

Когда среди других механизмов защиты акцентируется проекция, в характере могут усиливаться: гордость, самолюбие, злопамятность, мстительность, обидчивость, честолюбие, ревность, нетерпимость к возражениям, тенденция к уличению окружающих, уязвимость, поиск недостатков, повышенная чувствительность к критике и замечаниям. Акцентуация – застреваемость.

Возможные девиации поведения: поведение, детерминированное сверхценными или бредовыми идеями ревности, несправедливости, преследования, изобретательства, собственной ущербности или грандиозности. На этой почве возможны проявления враждебности, доходящие до насильственных действий и убийств.

Диагностическая концепция – паранойя.

Психосоматические заболевания: гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз.

Тип групповой роли: «роль проверяющего»

Идентификация – разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого тоже осуществляется путем расширения границ «Я». Однако, в отличие от проекции, процесс направлен в другую сторону. Не от себя, а к себе. За счет этих перемещений **проекция и идентификация** обеспечивают взаимодействие личности с окружающей социальной средой, создают незаменимое для процесса социализации чувство отождествления. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое «Я», заимствует его мысли, чувства и действия. Переместив свое «Я» в этом общем пространстве, он может испытать состояние единения, сочувствия, соучастия, симпатии, т.е. почувствовать другого через себя и тем самым не только понять его существенно глубже, но и избавиться себя от чувства отдаленности и порожденной этим чувством тревоги.

В результате идентификации осуществляется воспроизведение поведения, мыслей и чувств другого лица через переживание, в котором познающий и познаваемое становятся единым. Этот механизм защиты используется как бессознательное моделирование отношений и поведения другого лица, как путь повышения самооценки. Одним из проявлений идентификации выступает *предупредительность* – самоотождествление с ожиданиями других людей. Важно обратить внимание на то, что становление идентификации имеет своим следствием и *ограничение агрессии* против человека, с которым идентифицируются. Этого человека щадят и помогают ему. Человек, у которого ведущим механизмом защиты является идентификация, тяготеет к занятиям спортом, коллекционированию, литературному творчеству. При акцентуации возможны проявления высокомерия, дерзости и амбициозности.

Ситуация идентификации обладает следующими параметрами:

- Это ситуация иерархических отношений. Тот, с кем я идентифицируюсь, всегда наверху, в позиции сверху. Тот, кто идентифицируется, всегда внизу.
- Тот, кто идентифицируется, находится в жесткой зависимости от вышестоящего.
- Вышестоящий задает, навязывает очень жесткий алгоритм поведения, мышления, жестко контролирует наказывает за любое отклонение.

Механизм идентификации может включаться сознательно и бессознательно. Бессознательно личность может как бы предугадывать те последствия, которые наступят в случае отклонения от требуемого поведения, поэтому легче принять, выполнить требования, нежели сопротивляться, благодаря чему усиливается жесткий рисунок поведения жертвы. С другой стороны, одновременно усваивается и поведение тирана, деспота, палача, тем более, что он рядом. Этот сценарий отыгрывается на своих детях, учениках, подчиненных. Механизм идентификации может запускаться

сознательно с участием рационализации. Например, в отношениях с начальником. У лиц, которые часто использовали и продолжают использовать практику идентификации, очень ригидные сценарии, которые по сути диктуют только два полюса поведения: или абсолютно безропотное поведение по отношению к сильному, или позиция кулака по отношению к слабому. Идентифицирующий и не мыслит возможности диалогического обращения с тем и другим.

Отчуждение – это защита, приводящая к *изоляции, обособлению внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами*. Отчуждение провоцирует распад обычного сознания: его единство дробится. Возникают как бы отдельные обособленные сознания, каждое из которых может обладать своими собственными восприятием, памятью, установками. Вследствие этого некоторые события воспринимаются по отдельности, а эмоциональные связи между ними не актуализируются и, поэтому, не анализируются. Можно сказать, что отчуждение осуществляет защиту личности путем отстранения «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания.

Замещение – это защита от тревожащей или даже нестерпимой ситуации с помощью переноса реакции с «*недоступного*» объекта на другой объект – «*доступный*», или замены неприемлемого действия на приемлемое. За счет такого переноса происходит разрядка напряжения, созданного неудовлетворенной потребностью. Этот механизм защиты связан с переадресацией реакции. Когда желаемый путь реагирования для удовлетворения некой потребности оказывается закрытым, то нечто, связанное с исполнением этого желания, ищет другой выход. Существенно, что наибольшее удовлетворение от действия, замещающего желаемое, возникает тогда, когда их мотивы близки, т.е. они размещены на соседних или близких уровнях мотивационной системы личности. Замещение дает возможность справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Оно имеет две разные формы: замещение объекта и замещение потребности. В первом случае снятие напряжения осуществляется путем переноса агрессии с более сильного или значимого объекта (являющегося источником гнева) на более слабый и доступный объект или на самого себя.

Особенности защитного поведения людей с акцентуацией защиты по типу замещения – это импульсивность, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, вспыльчивость, реакция протеста в ответ на критику, выраженная тенденция к доминированию иногда сочетается с сентиментальностью, склонность к занятиям физическим трудом. Часто имеет место увлечение «боевыми» видами спорта (бокс, борьба и т.п.) Такие люди предпочитают фильмы со сценами насилия, а профессию выбирают связанную с риском.

Акцентуация: возбудимость (эпилептоидность)

Возможные девиации поведения: жестокость, неуправляемая агрессивность и аморальность, бродяжничество, промискуитет, проституция, часто хронический алкоголизм, самоповреждения и суициды.

Диагностическая концепция: эпилептоидность (по П. Б. Ганнушкину); возбудимая психопатия (по Н. М. Жарикову), агрессивный диагноз (по Р. Плутчику).

Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру): гипертоническая болезнь, артриты, мигрень, диабет, гипертиреоз, (по Э. Берну): язва желудка.

Сновидение – вид замещения, в котором происходит переориентация, т.е. перенос недоступного действия в иной план: из реального мира в мир сновидений. При этом чем больше комплекс подавляется, тем более вероятно, что он будет аккумулировать энергию в бессознательном и угрожать сознательному миру своим вторжением. Тайное покаяние, тайные угрызения совести приводят к прорыву их в сновидении. В сновидении конфликт устраняется не на основе его логического разрешения и не на основе трансформации, что характерно для защиты по типу рационализации, а с помощью языка образов. Возникает образ, примиряющий антагонистические установки и тем самым снижающий напряженность. Так, сцена перехода через мост может служить метафорой необходимости принятия важного решения или существенного изменения в жизни. Падение напряженности одновременно устраняет надобность в вытеснении. Сны постоянно что-то компенсируют и дополняют. Необходимо подчеркнуть, что, в отличие от реальности, сон проявляет тенденцию к расширению зоны допустимых восприятий и представлений.

Реактивное образование – защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Реактивное образование

развивается для сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможности использования его определенным образом (например, для секса или агрессии).

В результате реактивного образования поведение сменяется на прямо противоположное и совершается замена подлинных чувств и аутентичного поведения на их противоположности. При этом предмет желаний сохраняется. Например, меняется знак отношения – с любви на ненависть. Такое отгораживание от искренности в чувствах и поведении приводит к усвоению того, что первоначально человеку было чуждо. Чем авторитарнее общество и репрессивнее культура, тем больше вероятность проявления реактивных образований. На уровне социального поведения реактивные образования находят свое выражение в следовании социальным стереотипам: «Мальчики не плачут», «Хороший начальник всегда строг» и т.п.

Особенности защитного поведения в норме: неприятие всего, связанного с функционированием организма и отношением полов; резкое отрицательное отношение к «неприличным» разговорам, шуткам, кинофильмам эротического характера, сильные переживания по поводу нарушений «личностного пространства», случайных соприкосновений с другими людьми (например, в общественном транспорте); вежливость, любезность, респектабельность, бескорыстие, общительность.

Акцентуация: сензитивность, экзальтированность.

Возможные девиации поведения: выраженная завышенная самооценка, лицемерие, ханжество, крайний пуританизм. Диагностическая концепция: маниакальность.

Возможные психосоматические заболевания (по Ф. Александеру): бронхиальная астма, язвенная болезнь, язвенный колит.

Тип групповой роли: «роль пуританина»

Компенсация – онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

Особенности защитного поведения в норме: поведение, обусловленное установкой на серьезную и методическую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, стремление к оригинальности, склонность к воспоминаниям, литературное творчество.

Акцентуация: дистимность.

Возможные девиации: агрессивность, наркомания, алкоголизм, сексуальные отклонения, kleптомания, бродяжничество, дерзость, высокомерие, амбициозность.

Возможные психосоматические расстройства и заболевания: нервная анорексия, нарушения сна, головные боли, атеросклероз.

Тип групповой роли: «роль объединяющего».

Третью группу способов психологической защиты составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения.

К ним относится **защитный механизм реализации в действии**, при котором аффективная разрядка осуществляется посредством активной разрядки осуществляется посредством активации экспрессивного поведения. Этот механизм может составлять основу развития психологической зависимости от алкоголя, наркотиков, и лекарств, а также суицидальных попыток, гиперфагии, агрессии и др.

Защитный механизм соматизации тревоги или какого-либо отрицательного аффекта проявляется в психовегетативных и конверсионных синдромах путем трансформации психоэмоционального напряжения сенсорно-моторными актами.

Сублимация – это замещение инстинктивного действия реализации цели и использование вместо него иного, не противоречащего высшим социальным ценностям. Такая замена требует принятия или, по крайней мере, знакомства с этими ценностями, т.е. с идеальным стандартом, в соответствии с которым избыточные сексуальность и агрессия объявляются антисоциальными. Сублимация способствует социализации благодаря накоплению социально приемлемого опыта. Поэтому этот механизм защиты развивается у детей достаточно поздно. Таким образом, сублимация

осуществляет защиту путем перевода сексуальной или агрессивной энергии человека, избыточной с точки зрения личностных и социальных норм, в другое русло, в приемлемое и поощряемое обществом – творчество. Сублимация – это способ уклонения на иной путь разрядки напряженности. Она является наиболее адаптивной формой защиты, поскольку не только снижает чувство тревоги, но и приводит к социально одобряемому результату. Тогда чувство освобождения мыслей, просветление занимают место сексуального удовлетворения. Успех сублимации зависит от степени, до которой новое поведение отвечает цели первоначального поведения. При акцентуации сублимация может обнаруживаться ритуальными и другими навязчивыми действиями.

Чаще всего сублимация противопоставляется защитным техникам; использование сублимации считается одним из свидетельств сильной творческой личности. Хотя некоторые исследователи, в частности, американский психоаналитик О. Феничел, понимали под сублимацией целый спектр защитных техник, способствующих эффективной, здоровой, бесконфликтной социализации личности. В психоаналитической литературе стало привычкой анализировать биографии великих деятелей культуры или литературных героев как примеры сублимации. Сам З. Фрейд этюдами о Леонардо да Винчи и Моисее создал прецеденты для подобной практики. Отметим, что в отличие от того же Феничела, использование сублимации, по З. Фрейду, отнюдь не означало бесконфликтной интеграции в социум. Одним из критериев психологического благополучия он считал отсутствие психической симптоматики, но отнюдь не свободу от конфликтов.

К четвертой группе могут быть отнесены механизмы психологической защиты манипулятивного типа.

При **регрессии** происходит возвращение к более ранним, инфантильным личностным реакциям, проявляющимся в демонстрации беспомощности, зависимости, детскости поведения с целью уменьшения тревоги и ухода от требований реальной действительности.

Особенности защитного поведения в норме: слабыхарактерность, отсутствие глубоких интересов, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить до конца начатое дела, легкая смена настроения, плаксивость, в экзквизитной ситуации повышенная сонливость и неумеренный аппетит, манипулирование мелкими предметами, непроизвольные действия (потирание рук, кручение пуговиц), специфическая «детская» речь, и мимика, склонность к мистике и суевериям, обостренная ностальгия, непереносимость одиночества, потребность в стимуляции, контроле, подбадривании, утешении, поиск новых впечатлений, умение легко устанавливать поверхностные контакты, импульсивность.

Акцентуация (по П. Б. Ганнушкину): неустойчивость

Возможные девиации поведения: инфантилизм, тунеядство, конформизм в антисоциальных группах, употребление алкоголя и наркотических веществ.

Диагностическая концепция: неустойчивая психопатия.

Тип групповой роли: «роль ребенка»

Механизм фантазирования позволяет больному повысить чувство собственной ценности и контроль над окружением приукрашивая себя и свою жизнь. Читаем у Фрейда: «Можно сказать, что счастливый никогда не фантазирует, это делает только неудовлетворенный. Неудовлетворенные желания являются движущими силами фантазий».

Механизм ухода в болезнь или **образование симптомов**.

Уход в симптоматику, в болезнь – своеобразное решение нерешаемых проблем в жизни индивида. Отчего человек выбирает язык симптомов? «Энергия влечения, которая не может разрядиться в целенаправленной, желаемой активности, выбирает форму выражения, которая по ту сторону задачи, которую необходимо решить, и по ту сторону желания, которое нужно удовлетворить. Она связывается в симптоме (К. Ом, 1980). Другими словами: «Симптом оттягивает на себя энергию влечения».

Человек не смог реально решить свои проблемы, не смог сублимировать первичные желания либидо и танатоса на социально приемлемых предметах. Более того, их интенсивное использование как раз инициирует образование симптомов. Человек отказывается от надежды самоактуализации в нормальном мире, в процессе взаимодействия с людьми. И через симптом сообщает об этом своему окружению. Как сказал бы Фрейд, для своей неспособности и своего бессилия что-либо изменить в

своей жизни человек, например, находит соматическое выражение. При формировании *ухода в болезнь* больной отказывается от ответственности и самостоятельного решения проблем, оправдывает болезнью свою несостоятельность, ищет опеки и признания, играя роль больного.

Катарсис – защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Для этого в качестве посредника иногда привлекается некая внешняя, глобальная система ценностей, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости. Изменения в структуре ценностей могут происходить только в процессе мощного эмоционального напряжения, накала страстей. Система ценностей человека весьма инерционна, и она сопротивляется изменениям до тех пор, пока не возникнут раздражения столь мощные или столь не соответствующие всей наличной системе норм и идеалов человека, что они сломают защитный барьер всех других форм психологической защиты. Следует особо подчеркнуть, что катарсис несет с собой *очистительный эффект*. Катарсис – это и средство защиты личности от необузданных импульсов (своего рода клапан, спасающий от примитивных инстинктов), и способ создания нового направления в устремленности в будущее.

Психологическая защита и совладание (копинг)

В качестве основных способов адаптации к трудным, стрессовым ситуациям, выделяют механизмы психологической защиты и механизмы совладающего (копинг) поведения.

Механизмы психологической защиты направлены на ослабление психического дискомфорта и реализуются, как правило, в рамках неосознанной деятельности психики.

Стили и стратегии совладающего поведения рассматриваются как отдельные элементы сознательного поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Таким образом, в качестве основного отличия защитных механизмов от совладающего поведения выступает неосознанное включение первых и сознательное, целенаправленное использование последних. В связи с этим многие исследователи рассматривают психологическую защиту как механизм пассивного типа, не способствующий полноценной адаптации.

Несмотря на то, что и совладающее поведение и защитные механизмы базируются на тождественных процессах, они отличаются направленностью – либо на продуктивную, либо на слабую адаптацию. Совладающее поведение определяется как гибкое, целенаправленное и ориентированное на реальность, тогда как защитное поведение является ригидным, вынужденным и искажающим действительность. Если процессы совладания направлены на активное изменение ситуации и удовлетворение значимых потребностей, то процессы защиты направлены на смягчение психического дискомфорта. Можно рассматривать защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, как пассивное копинг-поведение, направленное на снижение эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация.

Психологическую защиту также определяют как одну из форм психических регулятивных механизмов, имеющих место в случаях, когда личность не может адекватно оценить чувство беспомощности, вызванное внешним или внутренним конфликтом, не может понять его истинные источники и успешно справиться со стрессом. Защитные механизмы направлены на снижение ощущения выраженного дискомфорта, что достигается преимущественно путем искажения восприятия и оценки внешнего и внутреннего мира.

Выделяются две группы методов психологической защиты:

- симптоматические техники – употребление алкоголя, транквилизаторов и т.д.
- «интрапсихические техники когнитивной защиты» – идентификация, перемещение,

отрицание, подавление, реактивное образование, проекция и интеллектуализация.

Психологические защиты являются неизбежным, типичным и нормальным механизмом, регулирующим психическую активность субъекта и обеспечивающим тем самым гибкость и пластичность его взаимодействия с экстремальной ситуацией. По вкладу в процесс самообеспечения безопасности среди механизмов психологической защиты выделяются три группы: 1) тормозящие поспешную активность субъекта (отрицание); 2) маскирующие осознание опасности при одновременной «проработке» деструктивной ситуации (замещение); 3) реализующие некоторые шаги по нейтрализации опасности (компенсация).

Под механизмами совладания (копинга) понимаются как поведенческие усилия, так и внутриспсихические усилия по разрешению внешних и внутренних требований, а также возникающих между ними конфликтов (т.е. попытки их разрешения, редукции или усиления по созданию терпимого отношения к этим конфликтам), которые требуют напряжения сил или даже превышают эти силы.

В ситуации новых для личности требований, при которых существующий ответ не является подходящим, возникает копинг-процесс. Если новые требования непосильны для личности, тогда копинг-процесс может принимать, форму защиты. Защитные механизмы позволяют устранить психотравму за счет исключения действительности.

Механизм совладания имеет сложную структуру, что позволяет достичь более полного соответствия не только с субъектом, но и с ситуацией. Этому способствует развернутость во времени по нескольким этапам процесса реализация действия механизмов совладания: когнитивная оценка ситуации и собственных ресурсов преодоления > разработка механизмов преодоления экстремальности с целью адаптации, «когнитивная репетиция» > осуществление собственно процесса совладания. Среди основных стратегий совладания рассматриваются следующие: преобразующие стратегии совладания; приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношений к ситуации; вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий; образование двух жизненных миров и раздвоение сознания под влиянием массовых бедствий; влияние особенностей личности на выбор стратегий и успешность совладания.

Совладание (копинг) представляет собой более совершенный, чем психологическая защита, механизм гармонизации взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, основанный на осознанном, произвольном установлении им желаемого равновесия со средой на уровне энергии и информации. Экстремальные ситуации, в зависимости от доминирующей опасности, привлекают различные виды совладающего поведения. Возможность освоения техники совладающего поведения позволяет субъекту целенаправленно совершенствовать процесс самообеспечения безопасности, однако совладание не универсально применительно к взаимодействию с экстремальными ситуациями.

В отличие от защитных механизмов, совладающее поведение направлено на активное взаимодействие с ситуацией. Это особый вид социального поведения, позволяющий субъекту с помощью осознанных действий, способами, адекватными личностным особенностям и ситуации справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.

Наши реакции на стрессовые, трудные ситуации осуществляются одновременно на нескольких уровнях, ключевым из которых является поведение. Если мы эффективно справляемся, «совладаем» со стрессовыми ситуациями на поведенческом уровне, то потенциально «вредные» эмоциональные и физические проявления, характерные для них, подавляются. В связи с этим, именно осознанные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями связаны с конструктивным преодолением трудностей, преобразованием жизненных ситуаций в соответствии с намерениями человека.

Стиль совладающего поведения, хотя и представляет собой результат аккумуляции наиболее типичных способов сознательного поведения в трудной жизненной ситуации, сформировавшихся у субъекта, не является пассивным интегратором внутренних и внешних условий существования человека. Становление полноценного стиля совладающего поведения не может произойти при пассивной позиции индивида. Стиль характеризуется как приспособительной активностью, так и активностью, преобразующей ситуацию, и себя как субъекта этой активности.

Совладающее поведение не только развивается у субъекта, но его можно целенаправленно формировать, обучать ему с целью повышения психосоциальной компетентности. Именно выбор конструктивных стратегий совладания с трудными ситуациями в конечном итоге становится фактором, определяющим успешность развития личности, ее целостность, зрелость, устойчивость.

В последние годы широкое распространение получила теории опережающего совладания, проактивного копинга. Опережающее, проактивное совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью предупреждения их влияния. Оно рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания. В опережающем совладании выделяется пять взаимосвязанных компонентов: 1) накопление разных ресурсов (социальных, финансовых, временных и т.д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации

будущих потерь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные, подготовительные попытки совладания; 5) вывод и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток. Совладающее поведение разделяется на следующие формы: восстановительное, реактивное совладание (reactive coping); опережающее, проактивное совладание (proactive coping), профилактическое, превентивное совладание (preventive coping), предвосхищающее, антиципационное совладание (anticipatory coping) – попытки совладания с угрожающим событием, неизбежным или почти неизбежным в ближайшем будущем.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод: механизмы совладания более пластичны, но требуют от человека большей затраты энергии и включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Механизмы защиты склонны к более быстрому уменьшению эмоционального напряжения и тревоги и работают по принципу «здесь и теперь».

Исследование совладающего поведения, как существенной составляющей адаптивного социального поведения, выступает в качестве одной из актуальных задач современной психологии, а развитие навыков саморегуляции стало одной из важнейших целей воспитания и социализации.

История и развитие «копинга»

Значительная часть исследований в 60-70х годах была тесно связана с проблемой стресса. По определению Г. Селье (1959) стресс – это неспецифическая, стереотипная, филогенетически древняя реакция организма в ответ на различные стимулы среды, подготавливающая его к физической активности (на-пример к бегству и т. п.). Понятием «стрессор» он обозначил физические, химические и психические нагрузки, которые может испытывать организм. Если нагрузки чрезмерны или социальные условия не позволяют реализовать адекватный физический ответ, эти процессы могут привести к физиологическим и даже структурным нарушениям.

Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать). В российской психологической литературе его переводят, как адаптивное «совладающее поведение» или «психологическое преодоление». Отметим, что согласно словарю Владимира Даля (1995г.), слово «совладание» происходит от старорусского «лад» (ладить) и означает справляться, привести в порядок, подчинить себе. Образно говоря, «совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.

Теория «копинга» получила всеобщее признание и самой разработанной является концепция Р. Лазаруса.

R. S. Lazarus (1966) понимал «копинг», как средства психологической защиты, вырабатываемые человеком, от психотравмирующих событий и воздействующие на ситуационное поведения.

Термин «coping» начал активно использоваться в американской психологии в начале 60-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Эти исследования, в свою очередь, стали частью массивного когнитивного движения, которое начало формироваться в 60-е годы работами I. Jams (1958), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lazarus, (1966).

В многочисленных работах отмечается, что при недостаточном развитии конструктивных форм совладающего поведения увеличивается патогенность жизненных событий, и эти события могут стать «пусковым механизмом» в процессе возникновения психосоматических и других заболеваний.

Постепенная смена модели стресса, разработанная Г. Селье (1956), произошла после выхода книги R. Lazarus «Psychological stress and the coping process» (1966), где копинг рассматривался в качестве центрально-го звена стресса, а именно – как стабилизирующий фактор, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в пери-од воздействия стресса.

Ограничиваясь психологическим аспектом, Лазарус трактует стресс как реакцию взаимодействия между личностью и окружающим миром, опосредованно оцененую индивидом (Folkman S., Lazarus R., 1984). Это состояние в большей степени является продуктом когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору.

Р. Лазарус придает особое значение когнитивной оценке стресса, утверждая, что стресс – это не просто встреча с объективным стимулом, решающее значение имеет его оценка индивидом. Стимулы

могут быть оценены как неуместные, положительные или стрессогенные. Также автор утверждает, что стрессогенные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в разных ситуациях. Таким образом, ключевым моментом в исследованиях Лазаруса было то, что стресс стал рассматриваться как результат субъективной оценки вредного стимула.

Р. Лазаруса и его сотрудники обратили особое внимание на два когнитивных процесса – оценку и преодоление (купирование) стресса, являющихся, несомненно, важными при взаимодействии человека с окружающей средой. Слово «оценка» в рассматриваемом контексте означает установление ценности или оценивание качества чего-либо, а «преодоление» («coping») – приложение поведенческих и когнитивных усилий для удовлетворения внешних и внутренних требований. Копинг вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакции, и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно.

В исследованиях при сравнении двух крайних групп испытуемых (устойчивых и неустойчивых к стрессу) обнаружены существенные различия между группами в отношении личностных особенностей. Так, неустойчивые к стрессу проявили интенсивное чувство неполноценности, отсутствие веры в свои силы, боязливость, значительную импульсивность в действиях. Напротив, лица, устойчивые к стрессу, были менее импульсивны и менее боязливы, им была свойственна большая устойчивость в преодолении препятствий, активность, энергичность, жизнерадостность.

Т. Holmes и R. Rahe (1967) ввели понятие «критического восприятия жизненных переживаний». По мнению авторов, стрессовое событие начинается с восприятия какого-либо внутреннего (например, мысль) или внешнего (например, упрек) события. Речь идет о макрострессоре или сильном недлительном раздражителе, который нарушает равновесие и характеризуется сильным эмоциональным участием.

Значительный вклад в изучение копинг-поведения у соматических больных внес Е. Heim (1988). Изучая копинг-процессы у онкологических больных и рассматривая их с точки зрения преодоления болезни, Е. Heim дает следующее определение копинга: «Преодоление болезни можно обозначить, как стремление уменьшить уже существующее или ожидаемое давление со стороны болезни интрапсихически (эмоционально-когнитивно) или путем целенаправленных действий выровнять это со-стояние или переработать его». Е. Heim выделил 26 форм копинг-поведения в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. «В целом, – пишет Е. Heim (1988), удивительно, как характерно действует адаптивный фактор копинг-поведения в смысле трех различаемых нами параметров – действия, познания и эмоциональной переработки – прежде всего благодаря активному действию, и, наоборот, неблагоприятный (не-адаптивный) фактор, благодаря эмоциональным диссонансам. Важным фактором является степень гибкости или спектр форм преодоления, находящихся в распоряжении индивида для благоприятного преодоления болезни».

Впервые термин «coping» появился в психологической литературе в 1962 году; Л. Мэрфи применил его, изучая, каким образом дети преодолевают кризисы развития. Термин «coping» при этом понимается, как стремление индивида решить определенную проблему. Четыре года спустя, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Psychological Stress and Coping Process» («Психологический стресс и процесс совладания с ним») обратился к копингу для описания осознанных стратегий совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Р. Лазарус (1966) дает следующее определение копинга: «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активизируют адаптивные возможности».

Таким образом, «копинг» – или «преодоление стресса» рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям. Психологическое предназначение «копинга» состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования. По мнению автора, главная задача «копинга» – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, по мнению Р. Лазаруса, существуют два глобальных стиля реагирования. Проблемно-ориентированный (problem-focused) стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации. Субъективно-ориентированный стиль (emotion-focused) является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желания забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой. Копинг, нацеленный на эмоции, определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых личность пытается редуцировать эмоциональное напряжение.

По-разному оцениваются эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Вообще, выражение чувств, принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса; исключение составляет лишь открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. Но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека.

Р. Лазарус полагал, что взаимодействие между личностью и средой регулируют два основных конструкта – когнитивная оценка и копинг. Автор различает два вида когнитивной активности: первичную и вторичную. Первичная оценка позволяет субъекту сделать вывод о том, что ему сулит стрессор – угрозу или благоденствие. Первичная оценка стрессорного воздействия заключается в вопросе – «что это значит для меня лично?». Стресс воспринимается и оценивается в таких субъективных параметрах, как масштаб угрозы или повреждения, которые приписываются событию, или оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции (злость, страх, подавленность, надежда большей или меньшей интенсивности).

Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса «Что могу сделать в данной ситуации?», оцениваются собственные ресурсы и возможности решить задачу. Вторичная оценка является дополнением первичной и определяет то, какими методами мы можем влиять на негативные события, их исход и выбор ресурса преодоления стресса. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Стадии оценки могут происходить независимо и синхронно.

Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, интенсивность и качество последующей реакции.

Индивидуальная когнитивная оценка определяет количество стресса, генерированного событием или ситуацией. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. Одни и те же события жизни могут иметь различную стрессовую нагрузку в зависимости от их субъективной оценки.

После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к разработке механизмов преодоления стресса, то есть собственно к копингу. В случае неуспешного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость дальнейших попыток совладания.

Из этого следует, что структура копинг-процесса начинается с восприятия стресса, далее – когнитивная оценка, выработка стратегии преодоления и оценка результата действий

Структура копинг-процесса

Как считает А. Bandura (1977), «ожидание личной эффективности, мастерства отражается как на инициативе, так и на настойчивости в купирующем поведении. Сила убеждения человека в своей собственной эффективности дает надежду на успех». Убеждение в том, что подобных способностей не хватает (низкая самооэффективность), может привести к такой вторичной оценке, которая определит событие как неподдающееся управлению и поэтому как стрессовое. Если на стрессор возможно повлиять объективно, то такая попытка будет адекватной копинговой реакцией. Если по объективным причинам индивид не может повлиять на ситуацию и изменить ее, то адекватным функциональным способом совладания является избегание. Если человек объективно не может ни избежать ситуации, ни повлиять на нее, то функционально адекватной копинговой реакцией является когнитивная

переоценка ситуации, придача ей другого смысла. Успешная адаптация возможна тогда, когда субъект в состоянии объективно и в полном объеме воспринимать стрессор.

Предложено разделение копинга на антиципаторный и восстановительный. Антиципаторный копинг рассматривается как предвосхищаемый, предвидимый ответ на стрессовое событие, происхождение которого ожидается, как средство управления событиями, которые произойдут. Восстановительный копинг рассматривается как механизм, помогающий снова обрести психологическое равновесие после произошедших неприятных событий.

Эффективность копинг-поведения определяется спецификой ситуации в конкретном случае. Инструментальные стратегии преодоления эффективны в том случае, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда ситуация не зависит от воли человека.

В зависимости от интерпретации ситуации либо как неизбежной, либо как преодолеваемой посредством активности и борьбы с ней, Лазарус и Фолкман различают два вида совладающего поведения. Целенаправленное поведение на устранение или избегание угрозы (борьба или отступление), предназначенное для изменения стрессовой связи с физической или социальной средой, рассматривается как активное копинг-поведение. Пассивное копинг-поведение представляет собой интрапсихические формы преодоления стресса, являющиеся защитными механизмами, предназначенные для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится ситуация.

Человек может себя представить в любом эмоциональном состоянии. Автор считает, что стресс и тревога возрастают, в основном, когда индивид верит, что он не может управлять приближающимися проблемами. Собственная оценка по отношению к человеческим способностям справляться с жизненными событиями основывается на предыдущем опыте действий в подобных ситуациях, вере в себя, на социальной поддержке людей, самоуверенности и рискованности.

В целом большинство исследователей придерживается единой классификации способов совладания:

- 1) копинг, нацеленный на оценку;
- 2) копинг, нацеленный на проблему;
- 3) копинг, нацеленный на эмоции.

В 1998 году Шенпфлюг с соавторами предложил биокibernетическую модель копинга. Модель основывается на том, что среда и личность изменчивы, это определяет обоюдное влияние их друг на друга, то есть требования выражены влияют на личность, в то время как реакции личности влияют на среду. Согласно этой концепции, старые процессы регуляции перепрограммируются или начинается развитие новых регуляторных процессов, что может приводить к возникновению новых форм регуляции поведения.

Исследования, проведенные в Японии, показали, что активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы, ведут к уменьшению имеющейся симптоматики, тогда как избегание и другие копинг-стратегии, направленные на редукцию эмоционального напряжения, приводят к усилению симптоматики.

Многие исследователи в области принятия решения отмечают, что люди под воздействием стресса недостаточно часто используют рациональные копинг-стратегии.

На основе анализа работ различных авторов, можно выделить три подхода к понятию «копинг»: определение копинга – как свойство личности, относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовое событие; рассмотрение копинга в качестве одного из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. К третьему подходу принадлежат R. Lazarus и S. Folkman (1984), согласно которым копинг понимается как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности.

Подводя итог вышеизложенному, следует сказать, что копинг-поведение – это стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

Классификация копинг-стратегий

Вопрос об эффективном и неэффективном копинге напрямую связан с понятием копинг-стратегий. Копинг-стратегии – это те приемы и способы, с помощью которых и происходит процесс совладания.

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию копинг-стратегий, ориентированную на два основных типа – проблемно-ориентированный копинг (problem-focused) и эмоционально-ориентированный копинг (emotional-focused).

Проблемно-ориентированный копинг, по мнению авторов, связан с попытками человека улучшить отношения «человек-среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Эмоционально-ориентированный копинг (или временно помогающий) включает в себя мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса. Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют восемь основных копинг-стратегий:

1. планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;
2. конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);
3. принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);
4. самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);
5. положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);
6. поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);
7. дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);
8. бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы).

Эти копинг-стратегии можно условно разделить на четыре группы.

В состав первой группы входят стратегии планирования решения проблемы, конфронтации, принятия ответственности. Можно предположить, что их активное использование усиливает связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием участников. Эти стратегии подразумевают, что человек прикладывает активные усилия, пытаясь самостоятельно изменить ситуацию, и поэтому нуждается в дополнительной информации о ней. В результате он обращает особое внимание на условия взаимодействия, одним из которых является справедливость, и анализирует их. Именно этот процесс и обеспечивает серьезное влияние оценки справедливости на эмоциональное состояние человека.

Вторую группу образуют стратегии самоконтроля и положительной переоценки. Вероятно, что их использование также усиливает связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Это происходит, поскольку эти копинг-стратегии подразумевают контроль человека за своим состоянием, решение проблемы посредством его изменения. Люди, активно использующие эти стратегии, могут обращаться к условиям взаимодействия как к средству, которое поможет им осуществить задуманное. Например, они могут искать оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором они оказались. Серьезное влияние оценки справедливости как одного из условий взаимодействия является следствием этого процесса.

В состав третьей группы копинг-стратегий входят дистанцирование и бегство-избегание. Можно предположить, что их использование не оказывает влияния на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Это происходит, поскольку они подразумевают «уход», отказ человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Людям, использующим эти стратегии, не нужна информация об условиях взаимодействия, от участия в котором они

отказываются, и поэтому они не придают ей серьезного значения. В результате она не оказывает влияния на их состояние.

И наконец, четвертую группу образует стратегия поиска социальной поддержки. Вероятно, ее использование также не оказывает влияния на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием. Дело в том, что эта копинг-стратегия хотя и не подразумевает стремления «выйти» из ситуации, но и не предполагает самостоятельного решения возникшей проблемы. Поэтому использующий ее человек также не заинтересован в поиске дополнительной информации.

Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, не указывает на то, что человек прибегает исключительно к одному типу копинга. Каждый человек использует комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга для того, чтобы справиться со стрессом. Таким образом, процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс.

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана, выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, locus контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. Копинг-стратегия разрешения проблем отражает способность человека определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья. Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет при помощи актуальных когнитивных, эмоциональных и поведенческих ответов успешно совладать со стрессовой ситуацией. Отмечаются некоторые половые и возрастные различия в особенностях социальной поддержки. В частности, мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной. Молодые пациенты наиболее важным в социальной поддержке считают возможность обсуждения своих переживаний, а пожилые – доверительные отношения. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение, эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Активное использование индивидом копинг-стратегии избегания можно рассматривать как преобладание в поведении мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также как сигнал о возможных внутриличностных конфликтах.

Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, позитивный характер которой способствует тому, что личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию. Интернальная ориентация личности как копинг-ресурс позволяет осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, социальную сеть, определять вид и объем необходимой социальной поддержки. Ощущение контроля над средой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события. Следующим важным копинг-ресурсом является эмпатия, которая включает как сопереживание, так и способность принимать чужую точку зрения, что позволяет более четко оценивать проблему и создавать больше альтернативных вариантов ее решения. Существенным копинг-ресурсом является также аффилиация, которая выражается как в виде чувства привязанности и верности, так и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилиативная потребность является инструментом ориентации в межличностных контактах и регулирует эмоциональную, информационную, дружескую и материальную социальную поддержку путем построения эффективных взаимоотношений. Успешность копинг-поведения определяется когнитивными ресурсами. Развитие и осуществление базисной копинг-стратегии разрешения проблем невозможно без достаточного уровня мышления. Развитые когнитивные ресурсы позволяют адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления.

Интересной представляется расширенная классификация копинга, которую предложили американский исследователь К. Гарвер и его сотрудники [Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267-283.]. По их мнению, наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те,

которые направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К таким копинг-стратегиям авторы отнесли следующие:

1. «активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;
2. «планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;
3. «поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;
4. «положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;
5. «принятие» – признание реальности ситуации.

Другой блок копинг-стратегий, по мнению авторов, также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако он не связан с активным копингом. К таким стратегиям совладания относятся:

1. «поиск эмоциональной общественной поддержки» – поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих;
2. «подавление конкурирующей деятельности» – снижение активности в отношении других дел и проблем и полное сосредоточение на источнике стресса;
3. «сдерживание» – ожидание более благоприятных условий для разрешения ситуации.

Третью группу копинг-стратегий составляют те, которые не являются адаптивными, однако, в некоторых случаях, помогают человеку адаптироваться к стрессовой ситуации и справиться с ней. Это такие приемы преодоления как:

1. «фокус на эмоциях и их выражение» – эмоциональное реагирование в проблемной ситуации;
2. «отрицание» – отрицание стрессового события;
3. «ментальное отстранение» – психологическое отвлечение от источника стресса через развлечения, мечты, сон и пр.;
4. «поведенческое отстранение» – отказ от разрешения ситуации.

Отдельно К. Гарвер выделяет такие копинг-стратегии как «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», а также «юмор».

Достаточно подробной является классификация П. Тойса. опирающаяся на комплексную модель копинг-поведения.

П. Тойс выделяет две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные.

Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы:

1. Поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия (обсуждение ситуации, изучение ситуации); поиск социальной поддержки; «уход» от ситуации.
2. Поведенческие стратегии, ориентированные на физиологические изменения: использование алкоголя, наркотиков; тяжелая работа; другие физиологические методы (таблетки, еда, сон).
3. Поведенческие стратегии, ориентированные на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис: сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы:

1. Когнитивные стратегии, направленные на ситуацию: продумывание ситуации (анализ альтернатив, создание плана действия); выработка нового взгляда на ситуацию: принятие ситуации; отвлечение от ситуации; придумывание мистического разрешения ситуации.
2. Когнитивные стратегии, направленные на экспрессию: «фантастическое выражение» (фантазирование относительно способов выражения чувств); молитва.
3. Когнитивные стратегии, направленные на эмоциональные изменения: переинтерпретация существующих чувств.

К дополнительным стратегиям автором были отнесены такие, как написание дневников, писем; слушание музыки; стратегия ожидания

Методика Э.Хейма (Heim E.) позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, под руководством доктора медицинских наук, профессора Л. И. Вассермана.

К когнитивным копинг-стратегиям относятся следующие: отвлечение или переключение мыслей на другие, «более важные» темы, чем болезнь; принятие болезни как чего-то неизбежного, проявление своего рода определенной философии стоицизма; диссимуляция болезни, игнорирование, снижение ее серьезности, даже подшучивание над болезнью; сохранение апломба, стремление не показывать своего болезненного состояния другим; проблемный анализ болезни и ее последствий, поиск соответствующей информации, расспрос врачей, обдумывание, взвешенный подход к решениям; относительность в оценке болезни, сравнение с другими, находящимися в худшем положении; религиозность, стойкость в вере («со мною Бог»); придание болезни значения и смысла, например отношение к болезни как к вызову судьбы или проверке стойкости духа и др.; самоуважение – более глубокое осознание собственной ценности как личности.

Эмоциональные копинг-стратегии проявляются в виде: переживания протеста, возмущения, противостояния болезни и ее последствиям; эмоциональной разрядки – отреагирования чувств, вызванных болезнью, например, плачем; изоляции – подавления, недопущения чувств, адекватных ситуации; пассивного сотрудничества – доверия с передачей ответственности психотерапевту; покорности, фатализма, капитуляции; самообвинения, возложения вины на себя; переживания злости, раздражения, связанных с ограничением жизни болезнью; сохранения самообладания – равновесия, самоконтроля.

Поведенческими копинг-стратегиями являются следующие: отвлечение – обращение к какой-либо деятельности, уход в работу; альтруизм – забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план; активное избегание – стремление избегать «погружения» в процесс лечения; компенсация – отвлекающее исполнение каких-то собственных желаний, например покупка чего-то для себя; конструктивная активность – удовлетворение какой-то давней потребности, например совершить путешествие; уединение – пребывание в покое, размышление о себе; активное сотрудничество – ответственное участие в диагностическом и лечебном процессе; поиск эмоциональной поддержки – стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание.

Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма:

А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

Б. Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
7. Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

В. Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю со-средотачиваться на своих неприятностях»
4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»
6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Хеймом на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «проблемный анализ»,
- «установка собственной ценности»,
- «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «протест»,
- «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «сотрудничество»,
- «обращение»,
- «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «смирение»,
- «растерянность»,
- «диссимуляция»,
- «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «подавление эмоций»,
- «покорность»,
- «самообвинение»,
- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «активное избегание»,
- «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «относительность»,
- «придача смысла»,
- «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «эмоциональная разрядка»,
- «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «компенсация»,
- «отвлечение»,
- «конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

Некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили, представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты копинга. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без нее, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий. В литературе принято называть дисфункциональные копинг-стили «избегающим копингом». Так, например, Фрайденберг предлагает классификацию, в которой 18 стратегий сгруппированы в три категории: обращение к другим (обращение к другим за поддержкой, будь это сверстники, родители или кто-то еще), непродуктивный копинг (стратегии избегания, которые связаны с неспособностью справиться с ситуацией) и продуктивный копинг (работать над проблемой, сохраняя оптимизм, социальную связь с другими и тонус). Как видно, копинг-стратегия в категории «Обращение к другим» стоит особняком от категорий «эффективного» и «неэффективного» копинга. Таким образом, несмотря на то, что данная классификация основана на измерении «эффективности- неэффективности», исследователями здесь все же предпринята попытка выделить еще одно измерение - «социальная активность», которое, с точки зрения исследователей, не может однозначно оцениваться как продуктивное или непродуктивное.

Была сделана попытка объединить в единое целое защитные механизмы и копинг-механизмы. При постановке психотерапевтических задач такое объединение адаптивных реакций личности представляется целесообразным, так как механизмы приспособления личности к болезни на разных этапах заболевания и его лечения чрезвычайно многообразны – от активных гибких и конструктивных до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты.

Д. Б. Карвасарский выделяет также четыре группы защитных механизмов:

1. группа перцептивных защит (отсутствие переработки и содержания информации): вытеснение, отрицание, подавление, блокирование;
 2. когнитивные защиты, направленные на преобразование и искажение информации: рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции;
 3. эмоциональные защиты, направленные на разрядку отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, сублимация;
 4. поведенческий (манипулятивные) типы защит: регрессия, фантазирование, уход в болезнь.
- Механизм действия копинг-стратегий аналогичен действию защитных механизмов по приведенной выше схеме.

Сходными по действию с защитными механизмами выделяют действие копинг механизмов (механизмов совладания). Копинг механизмы – это активные усилия личности, направленные на овладение трудной ситуацией или проблемой; стратегии действий, предпринимаемые человеком в

ситуации психологической угрозы (приспособление к болезни, физической и личностной беспомощности), которые определяют успешную или не успешную адаптацию. Сходство копинг стратегий с механизмами защиты заключается в поддержании гомеостаза психики. Главными отличиями копинг механизмов от механизмов защиты является их конструктивность и активная позиция человека, использующего их. Однако это утверждение является спорным. Различие между этими двумя понятиями настолько мало, что порой трудно отличить обусловлено ли поведение человека защитными механизмами или копинг механизмами (человек может с легкостью переходить от использования одной стратегии к другой). Более того, в различных публикациях такие термины, как «сублимация», «отрицание», «проекция», «подавление», «вытеснение» и др. используются и в значении психологических защит, и в значении копинг механизмов. Пожалуй, наиболее весомый аргумент в пользу различия механизмов копинга и защиты заключается в том, что копинг считается процессом осознанным, в то время как защита неосознаваема. Однако изначально человек сознательно не выбирает способ реагирования на проблемную или стрессовую ситуацию, сознание лишь опосредует этот выбор и делает возможным дальнейшую коррекцию поведения. В то же время можно указать защиты, которые могут быть осознанными (например, сублимация) и копинги, которые могут быть неосознанными (например, альтруизм).

Классификация способов совладающего поведения может быть проведена с использованием разных подходов. Например:

а) дифференциация способов совладания по выполняемым функциям;

б) группирование способов совладания в блоки (включение способов совладания более низкого порядка, младшего разряда в блоки категорий более высокого порядка, старшего разряда и создание иерархической модели способов совладания).

А. Дифференциация способов совладания по выполняемым функциям.

1. Дихотомия «совладание с проблемой (problem-focused coping) либо совладание с негативными эмоциями (emotion-focused coping)».

Проблемно-разрешающее совладание направлено на устранение стрессора или уменьшение последствий его негативного действия, если он не может быть разрушен. Совладание, сфокусированное на эмоциях, направлено на сведение к минимуму вызванного стрессорами эмоционального напряжения. Для его реализации может использоваться широкий арсенал способов совладания (избегание негативных эмоций либо из активное выражение, уход от стрессовой ситуации, самоуспокоение, размышления о возникших негативных эмоциях).

2. Дихотомия «взаимодействие со стрессором либо избегание его».

Совладание, направленное на взаимодействие со стрессором (engagement coping), на борьбу с ним или со связанным с ним эмоциями. Данный тип совладающего поведения включает в себя поведение, сфокусированное на разрешении проблемы и некоторые формы поведения, сфокусированное на совладании с эмоциями: регуляция эмоций, поиск социальной поддержки, когнитивное реструктурирование. Совладание, ориентированное на избегание стрессора (disengagement coping), нацелено на уклонение от взаимодействия с ним, на избавление от угрозы или связанной с ней эмоциями. Данный тип совладания прежде всего способствует освобождению от проявлений дистресса, негативных эмоций и относится к совладанию, сфокусированному на эмоциях. Он включает такие копинг-стратегии как отрицание, избегание, стремление выдать желаемое за действительное.

3. Дихотомия «приспособление, аккомодация к стрессовой ситуации либо определение смысла, значения стрессовой ситуации».

Совладание, сфокусированное на приспособлении к стрессовой ситуации (accommodative coping) направлено на действие стрессора. В ответ на возникающие ограничения личность пытается приспособиться к стрессовой ситуации используя разные стратегии (стратегии когнитивного реструктурирования, принятия непреодолимого препятствия, самоотвлечения).

Сфокусированное на смысловом содержании совладание (meaning-focused coping) включает в себя поиск смысла негативного события для человека, исходя из имеющихся у него ценностей, убеждений, изменение смысла целей и ответа личности на стрессовую ситуацию. Этот тип совладающего поведения может отражать придание обычным событиям жизни позитивного значения.

Он включает переоценку ситуации, прежде всего в неконтролируемых ситуациях с прогнозируемым негативным исходом, и основывается на предположении, что переживание стрессового события включает в себя одновременно переживание как негативных, так и позитивных эмоций.

4. Дихотомия «опережающее либо восстановительное совладание».

Опережающее совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью не допустить начала их действия. Ожидание новых угроз мотивирует человека принимать активные меры по их предотвращению до наступления действия стрессора и меньше переживать дистресс, когда возникновение переживаний становится неизбежным. Восстановительное, реагирующее на уже имевшую место проблемную ситуацию совладание (reactive coping) сфокусировано на преодолении полученного ущерба, вреда или возникших в прошлом потерь. Дифференциация способов совладания по выполняемым функциям дает возможность получить особенную и полезную информацию об особенностях реагирования на стресс при использовании определенного способа совладания (например: отвлечение внимания). Тем не менее, ни одно различие не дает полного представления о структуре совладающего поведения. Поэтому представляется целесообразным создание многомерных моделей совладающего поведения, в которых копинг-стратегии сгруппированы исходя из выполняемой ими функции.

Б. Группирование способов совладания более низкого разряда в блоки копинг-стратегий более высокого разряда.

Одна и та же копинг-стратегия, отнесенная в разные классификационные группы, может получать иное значение и становится многомерной. Блок способов совладания «избегание» является интегрированным комплексом разнообразных копинг-стратегий более низкого разряда с узко специализированной направленностью, помогающим покинуть среду, вызывающую дистресс (отрицание, употребление наркотиков, выдавание желаемого за действительное, когнитивное и поведенческое избегание, дистанцирование и т.д.). Блок способов совладающего поведения «поиск поддержки» отражает многомерность способов совладающего поведения и позволяет использовать доступные источники социальных ресурсов. Содержание поиска поддержки связано с ее смыслом (обращение с призывом, покаяние), источником (семья, друзья), отражает ее вид (эмоциональная, финансовая, инструментальная) и сферу поиска (учеба, медицина).

Наличие множества копинг-стратегий не означает то, что человек использует какую-то одну из них. Вслед за Р. Лазарусом, и С. Фолкманом, и К. Гарвером можно считать, что в той или иной ситуации личность прибегает к целому комплексу копинг-стратегий в зависимости от своих личностных особенностей и характера ситуации, т.е. существуют паттерны копинга.

Одним из центральных вопросов в теории копинга Р. Лазаруса и С. Фолкмана является вопрос о его динамике. По мнению авторов, копинг – это динамический процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста.

Копинг представляет собой многомерный процесс когнитивных и бихевиоральных стратегий, которые используют люди для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях.

Вопрос о динамике копинга напрямую связан с проблемой прогноза того или иного поведения человека в стрессовой ситуации.

Социальный контекст копинга, а именно специфика и особенности события, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления, способны влиять на процесс совладания. Ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка. Особенности ситуации в большей степени детерминируют поведение, чем диспозиции субъекта. Стрессовая ситуация оказывает на личность значительное влияние.

Поведение во многом детерминировано не объективно заданной ситуацией, а ее субъективной оценкой и восприятием, однако нельзя недоучитывать и объективные показатели ситуации, которые отражаются в субъективной репрезентации индивида.

Люди по-разному интерпретируют стрессовую ситуацию. Они могут оценивать ее как угрозу или как требование. Стрессовые последствия, по мнению ученых, возможны только в том случае, если событие воспринимается индивидом как угроза, если же событие воспринимается как требование, то

это вызовет другой способ ответа на него. По их мнению, оценка того или иного стрессового события зависит от оценки личности своих ресурсов совладания со стрессором, которые могут быть основаны на индивидуальном опыте, знаниях или практики или же на самооценке, восприятии собственной компетентности и др. На сегодняшний день вопрос остается открытым по поводу того, какие характеристики среды или личности могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления.

Когнитивная оценка стрессовой ситуации, согласно теории Р. Лазаруса и С. Фолкмана, является ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления.

Р. Лазарус предлагает две формы оценки – первичную и вторичную. При первичной оценке человек оценивает свои ресурсы, другими словами, отвечает на следующий вопрос: «Что я имею для преодоления этой ситуации?». Ответ на этот вопрос содействует качеству его эмоциональных реакций и их интенсивности. При вторичной оценке человек оценивает свои возможные действия и прогнозирует ответные действия среды. Другими словами задает следующие вопросы: «Что я могу сделать? Какие у меня стратегии преодоления? И как среда ответит на мои действия?». Ответ влияет на тип копинг-стратегий, которые будут выбраны для управления стрессовой ситуацией.

Значима роль способности к оценке ситуации, от которой зависит адекватный выбор стратегий преодоления. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. Вводится термин «когнитивное оценивание», определяющий некую активность личности, а именно процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных ее сторон, определение смысла и значения происходящего. От того, как у человека работает механизм когнитивного оценивания, зависят стратегии, которые будет использовать человек при разрешении трудной ситуации. Результат когнитивного оценивания – вывод человека о том, сможет ли он разрешить данную ситуацию или нет, сможет ли он контролировать ход развития событий или ситуация неподконтрольна ему. Если субъект расценивает ситуацию как подконтрольную, то он склонен применять для ее разрешения конструктивные копинг-стратегии.

По мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, когнитивная оценка – это интегральная часть эмоционального состояния. Гнев, например, обычно включает оценку параметров вреда или угрозы, счастье включает оценку условий «человек-среда» с точки зрения их выгоды или полезности.

Выбор стратегии копинга

Один из проблемных вопросов – оценка эффективности копинг-стратегий. Стратегии копинг-поведения могут быть полезны в одной ситуации и совершенно неэффективными в другой, а одна и та же стратегия может быть эффективной для одной и бесполезной для другой личности, а также эффективной считается такая копинг-стратегия, использование которой улучшает состояние человека.

Выбор стратегии копинга зависит от множества факторов. В первую очередь, от личности субъекта и особенностей ситуации, вызвавшей копинг-поведение. Кроме того, влияние оказывают половозрастные, социальные, культурные и другие особенности.

Имеется обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей половыми стереотипами: женщины (и феминные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и мускулинные женщины) – инструментально, путем преобразования внешней ситуации. Если принять, что возрастные проявления феминности характеризуют лиц обоего пола в подростково-юношеском и пожилом возрасте, то станут более понятными обнаруженные возрастные закономерности развития форм копинга. Существуют и некоторые общие, достаточно устойчивые выводы об эффективности и предпочтительности различных форм копинг-стратегий. Наименее эффективными является избегание и самообвинение, достаточно действенным считается реальное преобразование ситуации или ее перетолкование.

Неоднозначно оцениваются эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Вообще выражение чувств принято считать достаточно эффективным способом преодоления стресса. Однако есть исключение, которое составляет открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности. Но и сдерживание гнева, как показывают данные психосоматических исследований, представляет собой фактор риска нарушения психологического благополучия человека.

Предпочтение копинг-стратегий субъектами с различным уровнем жизнестойкости

Жизнестойкость является интегративным качеством личности, включающим три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Субъекты с более высоким

уровнем жизнестойкости склонны использовать более эффективные копинг-стратегии для совладания со стрессом (планирование решения проблемы, положительная переоценка), в то время как личности с низким уровнем жизнестойкости склонны прибегать к менее эффективным стратегиям (дистанцирование, бегство/избегание).

Проведенные исследования позволили специалистам признать стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка, как более адаптивные, способствующие разрешению трудностей, а дистанцирование и бегство/избегание – как менее адаптивные. Полученные результаты позволили подтвердить гипотезу о положительной связи жизнестойкости и ее компонентов с предпочтением копинга планирование решения проблемы и отрицательной – с использованием копинг-стратегий дистанцирование и избегание. Не было выявлено ожидаемой положительной связи жизнестойкости с выбором копинга *положительная переоценка*. Это можно объяснить тем, что данный тип копинга, как отмечают специалисты, предполагает ориентацию на философское отношение к негативным событиям, может вести к отказу от действенного решения проблемы. Именно поэтому положительная переоценка может быть более эффективной для людей более старшего возраста, а не студентов.

Копинг-стратегии при невротических заболеваниях

Исследование копинга у лиц, страдающих неврозами (Карвасарский и соавт., 1999), показало, что по сравнению со здоровыми людьми для них характерна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем, им свойственно менее адаптивное поведение. Больные неврозами часто реагировали «растерянностью» (когнитивная копинг-стратегия), «подавлением эмоций» (эмоциональная копинг-стратегия) и «отступлением» (поведенческая копинг-стратегия). Исследования копинг-поведения у больных неврозами свидетельствуют о том, что они достоверно реже по сравнению со здоровыми людьми используют адаптивные формы копинг-поведения, такие как поиск социальной поддержки, альтруизм, оптимистичное отношение к трудностям. Больные неврозами чаще, чем здоровые, склонны выбирать копинг-поведение по типу изоляции и социального отчуждения, избегания проблемы и подавления эмоций, легко впадают в состояние безнадежности и покорности, склонны к самообвинению.

Здоровые испытуемые отличаются сформированностью таких копинг-стратегий, как конфронтативный копинг, планирование решения проблемы, положительная переоценка; принятие ответственности; дистанцирование и самоконтроль. Ими достоверно чаще, чем больными, используется адаптивная копинг-стратегия «оптимизм». Поведенческий, эмоциональный и когнитивный блоки совладания более интегрированы также в группе здоровых испытуемых. Между психологическими защитами «регрессия» и «замещение» в группе здоровых лиц наблюдается слабая положительная взаимосвязь, в то время как в группах больных эта взаимосвязь более прочная.

В группе лиц, страдающих психосоматическими расстройствами, все показатели антиципационной состоятельности имеют более низкие значения, чем в группе здоровых лиц. При этом их отличают выраженность психологической защиты «проекция», преобладание эмоции отвращения и таких черт личности как подозрительность и высокая критичность.

В группе лиц, страдающих психосоматическими расстройствами, наблюдается достоверно более высокая, чем в группе здоровых испытуемых, выраженность таких видов психологических защит как «компенсация», «рационализация», «регрессия», «замещение», «реактивное образование», «вытеснение»; копинг-стратегии «бегство-избегание» и «эмоциональная разрядка».

Однако совладающее поведение этих лиц отличается от такового у лиц, страдающих невротическими расстройствами, большей представленностью блоков «опережающего» совладания и копинг-стратегий, большей адаптивностью.

В группе лиц, страдающих невротическими расстройствами, высоко выражены психологические защиты «рационализация» и «проекция». У представителей данной группы преобладают эмоции ожидания и отвращения, сдерживающиеся с помощью соответствующих психологических защит. Для таких лиц характерны такие черты, как высокая критичность и стремление контролировать среду, педантичность, совестливость, подозрительность. Они отличаются более высокой выраженностью всех диагностируемых видов психологических защит.

Неадаптивная копинг-стратегия «растерянность» достоверно более часто применяется в группах лиц, страдающих психосоматическими и невротическими расстройствами, чем в группе здоровых лиц.

Копинг-стратегии и эмоциональный интеллект в оценке справедливости взаимодействий

Справедливость – один из основных параметров, по которым люди оценивают взаимодействие. Общая оценка справедливости складывается из оценок результата (дистрибутивная справедливость), процесса его достижения (процедурная справедливость) и отношений между участниками (межличностная справедливость). Каждый из видов справедливости представлен в обыденном сознании с помощью ряда норм.

Оценка справедливости влияет на эмоциональное состояние участников взаимодействия. Подобное влияние ярче проявляется в случае отрицательных эмоций. Так, столкновение человека с несправедливостью приводит к доминированию в его эмоциональной сфере кратковременных (гнев, злость, чувство вины) и долговременных (хроническая враждебность, депрессия) отрицательных эмоциональных состояний.

Степень влияния оценки справедливости взаимодействия на эмоциональное состояние определяется индивидуальными особенностями участников. Однако их изучение не получило пока широкого распространения. Например, известно, что в качестве таких особенностей выступают ориентация во взаимодействии (оценка справедливости оказывает большее влияние на эмоции людей с альтруистической ориентацией) и групповая идентификация (несправедливость вызывает более сильные отрицательные эмоции у людей с сильной групповой идентификацией). Вместе с тем, при изучении данной проблемы из виду упускаются психологические характеристики, непосредственно связанные с эмоциональной сферой, определяющие умение человека понимать и контролировать эмоциональное состояние. К их числу относятся эмоциональный интеллект и копинг-стратегии.

Эмоциональный интеллект – способность к пониманию своих и чужих эмоций, а также к управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию; идентифицировать ее и найти для нее словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет. Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию. И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Поэтому выделяют внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект оказывает большое влияние на успешность и психологическое состояние человека. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта устанавливают более позитивные отношения с окружающими, выше оцениваются ими, добиваются больших успехов в учебе и работе, более позитивно относятся к себе и имеют более высокий уровень психологического благополучия. Это происходит, поскольку высокий уровень эмоционального интеллекта, во-первых, позволяет человеку получить дополнительную информацию и тем самым повысить качество принимаемых решений, и, во-вторых, претворить эти решения в жизнь за счет хорошо сформированного самоконтроля.

За счет действия этих механизмов эмоциональный интеллект может выступать посредником влияния оценки справедливости взаимодействия на эмоциональное состояние участников. Вероятно, что способности к пониманию эмоций и управлению ими оказывают разное влияние.

С одной стороны, способность к пониманию эмоций усиливает связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием участников. Это происходит, поскольку она предполагает умение найти причину возникшего эмоционального состояния. Поиск причины заставляет людей обращать внимание на условия взаимодействия, одним из которых является его справедливость или несправедливость. Результатом такого поиска становится установление связи между оценкой справедливости и отрицательными эмоциями.

С другой стороны, способность к управлению эмоциями ослабляет связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями участников. Это происходит, поскольку она включает в себя умение снижать интенсивность нежелательных эмоций. Демонстрация сильно выраженных

негативных эмоций в отношении участников взаимодействия является социально нежелательной, результатом чего становится уменьшение интенсивности негативных эмоций при неизменной оценке справедливости взаимодействия.

Копинг-стратегии являются составной частью совладающего поведения, под которым понимается целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям или ситуации – через осознанные стратегии действий. Несправедливость взаимодействия может выступать в качестве такой ситуации.

Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии могут выступать посредниками во влиянии справедливости взаимодействия на эмоции, которые испытывают его участники. Эти эмоции могут быть направлены как на себя, так и на окружающих.

Оценка справедливости оказывает большее влияние на выраженность негативных эмоций в отношении других людей.

Оценка несправедливости взаимодействия порождает у его участников отрицательные эмоции, объектом которых становятся представители групп-соперников. Сила этого влияния определяется индивидуальными особенностями участников взаимодействия. В частности, оно сильнее выражено у людей с хорошо сформированным эмоциональным интеллектом, а также использующих копинг-стратегии, предполагающие самостоятельные усилия по изменению ситуации или собственного состояния.

Индивидуально-психологические характеристики самообеспечения безопасности

Центральным компонентом системы самообеспечения субъектом безопасности, по сути дела ее стержнем, выступают его индивидуально-психологические особенности.

Обобщая работы, каким-либо образом затрагивающие рассмотрение личностных характеристик, ответственных за безопасность человека в той или иной ситуации, приходится констатировать, что попытка проведения четкой линии между психическими свойствами, связанными и не связанными с его безопасностью, практически не осуществима. Психические характеристики человека, связанные с его безопасностью, в силу разнообразия экстремальных ситуаций, их актуализирующих, достаточно разнородны: в одних ситуациях доминируют одни из них, в других – другие. При этом безопасность человека, в широком смысле слова, обеспечивается всеми его психическими характеристиками. Однако можно говорить об индивидуальных особенностях, в большей или меньшей степени гарантирующих безопасность субъекта, о качествах, образующих «костяк» самообеспечения им безопасности в экстремальных ситуациях.

Подходя к проблемам безопасности с этой точки зрения, выделяют различные ракурсы рассмотрения индивидуально-психологических характеристик, связанных с обеспечением данного аспекта жизнедеятельности человека.

Продолжаясь в течение всей жизни, социальное развитие человека предполагает формирование у него определенных способностей и свойств, обеспечивающих наиболее высокий уровень социальной адекватности, а, следовательно, и безопасности. Вообще же, рассмотрение индивидуально-психологических свойств человека в связи проблемами безопасности можно проводить в двух направлениях.

Первое направление связано с анализом качеств человека с точки зрения его способности к нарушению безопасности окружающих людей. Учитывая эффект бумеранга, согласно которому нарушение чужой безопасности зачастую влечет нарушение личной безопасности, рассмотрение данного ракурса не противоречит общей проблематике нашей работы. Чаще всего изучение соответствующего пласта индивидуальных характеристик увязывают с разбором агрессивных проявлений субъекта. Указывается, что человек способен стать опасным для других в силу своих интеллектуально-психологических и социально-психологических свойств, в частности, наличия деформаций в когнитивной, ценностно-смысловой сфере, дефектов чувства стыда или полного его отсутствия, обладания скрытой виной, владения сведениями, компрометирующими кого-либо.

В юридической психологии в связи с обозначенным контекстом выделяются проблемы определения и прогнозирования опасного поведения лиц, состоявших на учете в психиатрических клиниках, а также ранее совершавших преступления. При этом важно утверждение, согласно которому

клиницисты традиционно переоценивают потенциальную опасность душевнобольных людей, что приводит к содержанию большого количества людей в специальных учреждениях без должных для того оснований. При чрезвычайной сложности точного предсказания опасности человека для общества, наилучшим основанием ее прогнозирования выступает его прошлое поведение. Те, кто совершал насильственные преступления в прошлом, могут допустить агрессивные действия и в будущем с более высокой вероятностью, чем те, кто не имеет такого опыта. Несмотря на то, что в последние годы произошла позитивная конкретизация понятия «опасность» и разработаны специальные методики для улучшения точности предсказания опасности отдельных лиц, окончательное решение об их изоляции или освобождении из специализированных учреждений должно приниматься судами.

В социальной психологии в рамках обозначенной проблемы исследуется противоположный аспект – проявления социально безопасного типа личности. Социально безопасным типом личности, согласно современному видению проблемы, обладает человек, ориентированный на добро и способный к продуктивной деятельности по сохранению своего духовного и физического здоровья, защите окружающих людей и природы от внешних угроз на уровне высокоразвитых духовных качеств, навыков и умений. Среди качеств, свойственных данному типу личности, называется поисковая активность, навыки гармоничного общения, готовность к сопереживанию, отсутствие страха смерти, страха перед мнимыми угрозами и т.д.

Второе направление выделения индивидуально-психологических свойств составляет их анализ в связи с попаданием субъекта в специфические жизненные ситуации, сопровождающиеся существенным нарушением его безопасности, т.е. ориентирует на рассмотрение способности субъекта к непосредственному отражению негативного внешнего воздействия в целях личной безопасности или безопасности некоторого объекта (субъекта). При этом личностные характеристики разбиваются на две группы – негативно и позитивно проявляющиеся во взаимодействии с данными обстоятельствами, формирующие, соответственно, жертву или победителя.

Частным случаем первой группы качеств выступают личностные характеристики жертвы преступления, получившие название виктимных качеств личности. Личность потерпевшего характеризуется сочетанием социально-психологических и биофизических качеств, проявление которых в условиях ситуаций, свойственным определенным преступлениям, обуславливает типичное поведение индивида и связанную с этим поведением большую, чем для общей массы людей, вероятность причинения ему физического, морального или материального ущерба действиями преступника. При этом данные качества могут определять высокую уязвимость некоторого лица в отношении очень широкого круга преступлений или, наоборот, делать для него виктимоопасным какое-то одно, возможно крайне редкое, преступление.

Кроме криминальных ситуаций, определенные черты личности обуславливают опасное для нее поведение и в других ситуациях. В связи с психологическими проблемами обеспечения безопасности информационных систем выделяют следующие психологические причины умышленного нарушения персоналом безопасности информационных систем: неудовлетворенность субъектом своим социальным или материальным статусом в данной системе; столкновение профессиональных целей субъекта с его целями в других сферах жизни (политико-идеологической, религиозной, семейной, сексуальной, бытовой и т.п.). В качестве потенциально опасных личностных качеств – «факторов риска» умышленных неправомерных действий называются: а) конформизм, склонность к подражанию, готовность к принятию манипулятивных и провоцирующих информационных воздействий, неспособность идентифицировать такие воздействия; б) чрезмерное завышение (занижение) самооценки и уровня притязаний; в) неустойчивость системы ценностей; г) внушаемость, некритичность и др.

Практически каждый обращающийся к безопасностной проблематике исследователь приводит свой список качеств, свойственных соответствующей категории людей в рамках обеспечения их безопасности. Наибольшее количество построений такого рода наблюдается в психологии труда и в подразделах других прикладных отраслей психологии, посвященных личности профессионала соответствующей сферы – сотрудников правоохранительных органов, военных, педагогов, врачей и

т.д.. Подобные перечни качеств содержатся в научно-популярных изданиях, раскрывающих основы безопасности для обывателя.

Например, анализируя организацию службы безопасности фирмы, О.С. Дейнека приводит перечень личностных свойств, необходимых для нескольких категорий сотрудников для профессионального обеспечения безопасности (Дейнека О.С, 2006, С. 125). Заместитель (помощник) директора по безопасности или начальник службы безопасности, по ее мнению, должен обладать высоким уровнем вербального (словесного) интеллекта, эмоциональной устойчивостью, высоким уровнем самоконтроля и волевого самообладания, адекватным уровнем восприимчивости к угрозе. Кроме того, он должен владеть основами первичной психодиагностики, организационными и педагогическими навыками, искусством ведения переговоров. В совет безопасности, организующий деятельность фирмы по всем азимутам безопасности (финансово-экономическому, технико-технологическому, юридическому, физическому, экологическому и психологическому), лучше подбирать людей с академическим образованием и практическим опытом. От них требуется преданность фирме, соучастие в управлении, стремление к самосовершенствованию и достаточно высокая грамотность в общих вопросах безопасности. Начальник подразделения должен обладать тем же уровнем знаний, но поскольку он ближе к людям, от него ожидается высокий уровень доверительности и эмпатии. К сотрудникам охраны, пропускного и внутри-объектового режима требования повышаются и включают в себя помимо внешних данных и специальной спортивно-боевой подготовки еще и достаточный уровень вербального интеллекта, низкий уровень тревожности, способность управлять эмоциями и настроением, высокое самообладание, а также владение началами психодиагностики, приемами психологического воздействия, умение распознавать ложь и слабая подверженность внушающему воздействию. Для персонала закрытого делопроизводства и множительного участка не требуется высокий уровень общительности и вербального (словесного) интеллекта, основной упор делается на точности и аккуратности выполнения инструкций и наставлений, ответственности, добросовестности. Должность ответственного за обеспечение режима в процессе производственно-технической, коммерческой деятельности и НИОКР требует от человека высокой технической, экономической или административной подготовки, знаний, какие элементы технико-технологических процессов относятся к категории ноу-хау и нуждаются в защите. Этот работник, согласно О.С. Дейнека, должен обладать такими качествами, как общительность и точность, аккуратность, тщательность исполнения.

Рассматривая психологическую безопасность как защиту от влияния на сознание со стороны других людей, И.А. Баева называет две группы индивидуально-психологических характеристик: здоровая автономия и управляемость своими стереотипными реакциями в важных и нестандартных ситуациях (Баева И.А., 2002, С54-55).

Индивидуальную психологическую безопасность И.А. Папкин увязывает с личностными мотивами, психическим состоянием уверенности, надежности, комфортности жизни, перспективы (Папкин И.А., 2003, С.90).

Проведенный обзор показывает неоднородность индивидуально-психологических характеристик, связанных с обеспечением безопасности субъекта в экстремальной ситуации. В самом общем виде можно выделить два основных уровня психических особенностей, связанных с безопасностью субъекта:

I. Уровень врожденных индивидуально-типологических особенностей, обеспечивающих те или иные исходные возможности самообеспечения безопасности: конституциональные, половые, возрастные особенности, особенности типа высшей нервной системы и т.д.

II. Уровень социально-обусловленной способности к самообеспечению безопасности. Данный уровень образуют психические характеристики, развитие которых зависит от данного конкретного индивида и среды его формирования: особенности когнитивной, эмоционально-волевой сферы, мотивационной сферы, социально-психологическая компетентность и т.д.

При наличии значительного многообразия характеристик субъекта, способных оказаться полезными в опасных ситуациях, достаточно трудно выявить наиболее ключевые из них. Одно из направлений возможного поиска – изучение групповых представлений о качествах героев, наиболее успешно вышедших из опасных ситуаций. Подобные представления, суммируя индивидуальные

наблюдения субъектов о данных качествах, дают более или менее точную картину о действительно необходимых для поведения в условиях экстремальности индивидуально-психологических особенностях.

Проблема личностной детерминации процесса зарождения, развития, проявления и преодоления психологического стресса является предметом многочисленных исследований. Основанием для специального изучения этой проблемы послужили данные о личностной дифференциации в зависимости от степени выраженности и, особенно, устойчивости уровня психофизиологической активации или психической напряженности в экстремальных условиях деятельности. Результаты ряда исследований позволяют считать, что реакции человека на экстремальное воздействие, его восприятие и оценка как неблагоприятного (вредного, опасного) фактора, обуславливается совокупностью свойств и качеств индивида, от которых зависит тип индивидуально-психологической реакции человека, характер доминирующей поведенческой (рабочей) активности в этих условиях.

Многими исследователями отмечалось, что специфичность реагирования при стрессе обуславливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Установлены выраженные индивидуально-психологические различия в характере реагирования и поведения индивидов при воздействии одного и того же стрессора. Обращено внимание на то, что эмоциональная реакция личности является существенным внутренним условием, определяющим его психическую деятельность. Именно поэтому так велика роль индивидуальной, личностной реакции данного индивида на внешние воздействия в процессе организации и развития последующей стрессовой реакции. Личность отвечает на внешние воздействия через структуру своей психики и, в частности, через ее эмоциональность.

В реакциях индивида на экстремальные воздействия отмечена существенная роль стойких типологических особенностей личности. Известно, что эмоционально реактивные индивиды в экстремальных условиях деятельности проявляют выраженное ухудшение своего психического статуса. У экстравертов при стресс-воздействиях тормозные процессы развиваются быстрее и нормализуются медленнее, чем у интровертов. Обращается внимание на различный характер реагирования на стресс лиц с внешним или внутренним локус-контролем.

Изучение проблемы психической регуляции поведения личности в экстремальных условиях деятельности проводится в нескольких направлениях. В общей форме они сводятся к определению основных черт и типов личности, характеризующих поведение в этих условиях, влияния особенностей экстремальных ситуаций на личностный статус, значения тех или иных личностных свойств в адаптационных процессах, роли личности в преодолении экстремальных воздействий, взаимосвязи различных личностных характеристик субъекта в процессах регуляции поведения и т.д.

Вкратце рассмотрим далее, как тип личности влияет на самообеспечения безопасности

Шизоидная личность. Эти личности в плане рассматриваемых нами проблем испытывают страх перед самоотдачей и находятся под влиянием импульсов, направленных на усиление самостоятельности. С психологической точки зрения жизнь этих людей связана с повышенным стремлением к самосохранению. Мы все испытываем желание не смешивать свою индивидуальность с другой, чувствительно реагируем на искажение нашего имени; мы не желаем быть заменены на другого, мы хотим осознавать нашу единичность как индивидуальность. Стремление отделиться от других сочетается со своей противоположностью – социальной сущностью принадлежности к группе или коллективу Мы отстаиваем наши личные интересы в партнерских связях, межличностных отношениях и в вопросах ответственности.

Как сказывается это на человеке, который предпочитает уклониться от самоотдачи в пользу самосохранения?

Его стремления направлены прежде всего на сохранение независимости и самоудовлетворение (автаркию). Быть независимым, не нуждаться ни в чьей помощи, не быть никому обязанным имеет для него решающее значение. Поэтому он дистанцируется от других людей, не позволяет приближаться к себе, стремится к отграничению. Нарушение этой дистанции расценивается им как угроза его жизненному пространству, как опасность для его независимости и целостности его личности и вследствие этого пресекается. Так развивается типичный для шизоидной личности страх перед

близостью в межчеловеческих связях. В связи с тем, что в реальной жизни от связей уклониться нельзя, он ищет такие защитные формы поведения, которые помогают ему отгородиться от жизни. Прежде всего, в персонально-близких контактах шизоидные личности уклоняются от интимности и избегают ее. Они страшатся встречи с другой индивидуальностью, с партнером и стремятся ограничить человеческие связи лишь деловыми отношениями. Они стремятся быть анонимными участниками группы или коллектива и все же переживают свою принадлежность к общественным интересам. Они предпочитают использовать сказочную «шапку-невидимку», чтобы незамеченными принимать участие в жизни, и без нее отказываются от какой-либо активной общественной деятельности. В отношениях с окружением они отстранены, сдержанны, держатся на расстоянии, неразговорчивы и индифферентны до холодности. Они часто кажутся странными, обособленными, непредсказуемыми в своих реакциях или вызывающими недоумение. С ними можно быть давно знакомыми, но по-настоящему не знать их.

Вследствие ограничения контактов с миром межчеловеческих отношений его суждения основаны на впечатлениях и переживаниях, в них всегда имеется элемент сомнения, он рассматривает как действительность лишь фантазии, которые соответствуют его внутреннему миру, и он предпочитает ту картину мира, которую создал сам, считая взгляды других насмешкой над ним.

Будучи неуверенными во всем, что связано с эмоциональностью и чувственным познанием, они стремятся к «чистому» познанию, чьи результаты тем выше, чем больше они могут отрешиться от непосредственного созерцания. Мы должны понять, что шизоиды стремятся к точным знаниям, которые гарантируют их безопасность и отгороженность от источников субъективных переживаний. В противоположность развитию этой рациональной стороны личности шизоидов, их эмоциональная жизнь остается прежней – она относится как к взаимоотношениям с партнером, так и к эмоциональным связям и взаимоотношениям. Для этих людей часто характерно выдающееся интеллектуальное развитие при эмоциональной недостаточности – эмоциональные переживания неразвиты, а иногда – бедны и скудны. Это придает значительную неуверенность при контактах, что создает множество трудностей в повседневной жизни – помимо недостатка или отсутствия деликатности и умеренности в человеческих отношениях, они не чувствуют своих партнеров по отношениям, не нюансируют свои взаимосвязи, что может создавать проблемы даже при самых элементарных попытках установить контакт.

Шизоиды чувствуют себя беззащитными, беспомощными, подвергающимися опасности. Независимо от того, существует ли в действительности угроза нападения или она преувеличена, они переживают свое существование как угрозу. Соответствующие реакции у них носят архаичный характер в описанном выше понимании: беспричинная неадекватность и внезапно возникающая агрессивность заставляют думать о том, что это один из способов устранения страха или реакция высвобождения страха для облегчения своего самочувствия – «to get it out of one's system», как часто говорят англичане. Можно представить себе, как может быть опасна эта архаичная агрессия, которая возникает из чувства угрозы человеческому существованию, имеющему так мало связей с миром. Эта агрессивность лишена содержательности и связей, она не интегрирована в совокупность личностных черт и представляет элементарное импульсивное инстинктивное действие.

Незащищенность в межчеловеческих отношениях и недостаточность связей, как и результирующая эти качества недоверчивость, заставляют шизоидов переживать приближение к ним других как угрозу. Вначале это вызывает страх, за которым в качестве ответной реакции следует и агрессия. Такое мировосприятие шизоидов делает более понятными их необъяснимые реакции. Архаичная, неинтегрированная с личностью отщепленная агрессивность приводит к насилию, когда посторонние расцениваются как докучливые насекомые, досаждающие и преследующие шизоидов. Как все, что относится к не связанным с общественными установками отщепленным инстинктам, такая агрессия может привести к асоциальным или криминальным последствиям. Но даже если отвлечься от таких экстремальных обстоятельств, шизоидам нелегко контролировать свою агрессивность. Сами они, в общем, не страдают от нее, но, в большинстве случаев, заставляют страдать свое окружение.

Первоначально возникая как защита от страха, агрессивность может окрашиваться в сладострастные тона, используемые в различных формах жестокости и садизма. Категоричность,

внезапная оскорбительная резкость, леденящая холодность и высокомерие, цинизм и быстрый переход от приязни к враждебному отказу от контакта являются наиболее частыми проявлениями агрессии. Шизоидам недостает чувства меры и тактичности, и хотя они связывают свою агрессию с ситуационными факторами, их поведение, конечно же, связано с их внутренними переживаниями и выходит за рамки адекватности. Агрессия у шизоидов часто несет также функцию защиты и обороны. В первоначальном значении слово «ad-gredi» равнозначно приближению к источнику, началу контакта, часто это единственная форма контакта, предоставленная в распоряжение шизоиду.

Агрессия может быть одной из форм самовыражения, напоминающей неудачные попытки сближения с противоположным полом, характерной для пубертата. В данном случае мы представляем шизоида как смесь страха и преступления, скрытую эмоциональность, грубое, агрессивное обличье сокрытой нежности и нерешительности, страха опозориться. Отсюда готовность как можно скорее отказаться от попытки к сближению и симпатии и стремление прикрыться в своих взаимоотношениях с партнером цинизмом – при мнимой или действительной попытке партнера отказаться от взаимоотношений с шизоидом.

При знакомстве с шизоидами важно знать, что их агрессивность может иметь значение «рекламы» – привлекать внимание к их нежеланию утратить свою особость и самостоятельность. Агрессивность возникает тем легче, чем больше окружающие проявляют по отношению к шизоидам симпатии и других позитивных чувств. В основе этого лежит огромная пропасть в межчеловеческих контактах и связанная с этим неуверенность, широко распространенная среди шизоидов.

Основной защитой шизоидной личностной организации является уход во внутренний мир, в мир воображения. Кроме того, шизоиды часто используют проекцию и интроекцию, идеализацию, обесценивание. Среди более зрелых защит доминирует интеллектуализация.

Одной из наиболее поражающих особенностей людей с шизоидной организацией личности является их игнорирование конвенциональных ожиданий. Многие наблюдатели описывают бесстрастное, ироническое и слегка презрительное отношение шизоидных личностей к окружающим. Тем не менее шизоиды могут быть очень заботливыми по отношению к другим людям, хотя при этом нуждаются в сохранении защитного личного пространства.

Депрессивная личность. Обратимся теперь ко второй основной форме страха, связанной с существованием единства и целостности «Я» и глубинным переживанием утраты безопасности. Основным импульсом у этих личностей, как это следует из приведенной выше аллегории, является «революция», или, иначе говоря, стремление объединиться с «большим центром», другими людьми, избежать поворота к самому себе. Мы определяем это качество как стремление к самоотдаче и расширению своего духовного содержания.

У депрессивных личностей преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимым, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами человеческого общества. В их любви превалирует желание сделать любимого человека счастливым – они сочувствуют нам, догадываются о наших желаниях, больше думают о нас, чем о себе, в порыве самоотдачи готовы забыть о себе и, по крайней мере, в данный момент, готовы слиться с понятием «Мы», пренебрегая индивидуальными различиями. Прообразом каждой любви являются отношения между матерью и ребенком, и, быть может, каждая любовь пытается восстановить то, что переживалось нами в раннем детстве: чувство безграничной и безусловной любви к нам, к нам таким, какие мы есть, и ощущение того, что наше существование совместно с другими переживается как счастье. Мы приносим в жизнь нашу предрасположенность к любви и расцветаем, когда эта способность становится востребованной. Любовь воспринимается как чувство собственной ценности, и наша готовность любить возвращается к тому, кто принимает ее. Мы снова должны повторить, что это выглядит, таким образом, будто у человека преобладает самоотвержение и самоотдача в ущерб потребностям становления своего «Я». Первым следствием этого является то, что партнер депрессивной личности становится сверхценным объектом. Любящая самоотверженность стремится посвятить себя партнеру и без связи своего существования с другим человеком невозможна. Отсюда устанавливается и распространяется зависимость, которая является центральной проблемой для лиц с депрессивными чертами характера: они больше, чем другие, зависят от партнера. Их способность любить и готовность любить вместе с их потребностью в любви – вот две стороны их

натуры, которые Эрих Фромм в своей книге «Искусство любви» определил двумя фразами: «Я нуждаюсь в тебе, потому что люблю тебя» и «Я люблю тебя, потому что я в тебе нуждаюсь».

Неся свою любовь каждому, поскольку не может не любить, депрессивная личность не верит в возможность того, что ее потребность в любви будет реализована. Когда один человек действительно нуждается в другом, он стремится уменьшить дистанцию между ними. Ему причиняет страдание пропасть, разделяющая «Я» и «Ты», та дистанция, в которой безусловно нуждаются шизоиды и которую они поддерживают в целях самозащиты. В противоположность этому депрессивные личности стремятся достичь максимальной близости и, по возможности, удержать ее. У них так мало развиты эгоистические, направленные на обеспечение «Я» стремления, что любая дистанция, любое отдаление и разъединенность с партнером вызывают у них страх, и они делают попытки снять это дистанцирование. Отдаление от партнера означает для них оставленность, покинутость и заброшенность, что может привести к глубокой депрессии вплоть до отчаяния.

Страх может достигать высокой степени и осознаваться как боязнь утраты; страх остаться наедине с самим собой, с собственными проблемами продолжает оставаться неосознанным. Страхи депрессивных личностей, касающиеся как собственных проблем, так и угрозы, которую несет самостоятельность партнера, при столкновении с жизнью получают дальнейшее развитие и могут привести к реальной утрате связи с партнером, тем более что любая индивидуальность и самостоятельность требуют изоляции. Чем больше самости и самостоятельности мы проявляем, тем больше отличаемся от других и тем меньше общего имеем с ними. Индивидуализация означает, прежде всего, выход из системы безопасности, предписывающей «быть таким, как все», и связана с переживанием страха; «стадное влечение» этот страх уменьшает, и, вместе с тем, растворение в массе усиливает страх перед индивидуализацией. Для депрессивных личностей этот страх особенно закономерен. Для них отличие от других, чужие мысли и чувства сочетаются со страхом утраты, так как означают переживание отдаления и отчужденности. Поэтому депрессивные личности пытаются отказаться от различия себя и других.

Депрессивные личности ищут зависимости, которая сулит им безопасность; вместе с зависимостью, однако, возникает страх утраты, поэтому они прилагают все усилия для удержания другого, панически реагируя даже на кратковременную разлуку. Таким образом, образуется типичный порочный круг, который может быть разорван только с риском для собственного существования, так как автономия субъекта в данном случае разрушительна. Если шизоидная личность защищает себя от разрушительной близости, придерживаясь мнения, что окружающие люди опасны и недостойны доверия, и избегая, таким образом, страха самоотдачи, то депрессивные личности ведут себя прямо противоположным образом: они идеализируют человека, с которым стремятся сблизиться, считают его безобидным, прощают ему слабости или смотрят сквозь пальцы на темные стороны его характера.

Депрессивные личности не проявляют тревоги и беспокойства по поводу возможных неприятных последствий, связанных с их доверчивостью. В связи с этим у них так мало выражены фантазии, связанные с людской злобой в отношении их самих и партнеров, они всецело доверяют другим и не знают ограничений в любви; они подавляют сомнения и игнорируют критические замечания, не желая знать о том, какие трудности могут возникнуть на их пути, избегая споров и столкновений, поступая так, «как хочет любимый», и нередко тем самым, создавая угрозу отдаления от них партнера. Депрессивные личности идеализируют партнера и вообще думают об окружающих лучше, чем они есть на самом деле. Это создает опасность использования их в корыстных интересах, что чаще всего и происходит. Их поведение отличается детскостью и затянувшейся наивностью. Они придерживаются страусиной политики и, уходя от жизненных трудностей, прячут голову в песок, веря, что их окружают «хорошие люди». Для достижения гармонии и безмятежной близости депрессивные личности, со своей стороны, должны соответствовать идеалу «хорошего» – они стараются придерживаться альтруистических добродетелей: скромность, самоотверженность, доброжелательность, самоотречение, сочувствие и сострадание они называют главными человеческими качествами. Эти качества могут проявляться в различной степени – от чрезмерной скромности, когда для себя ничего не требуется, выраженной подчиняемости и приспособляемости вплоть до самоотречения, а в экстремальных случаях – в форме мазохистски-послушного поведения. Все приводится к общему знаменателю – с отказом от собственных желаний и собственного

существования, для того чтобы избежать страха перед одиночеством и уклониться от пугающей индивидуализации. При этом может возникнуть опасный самообман: дело в том, что описанные выше варианты поведения с соответствующей идеологией скрывают только мотивацию, исходящую от страха утраты, сами же депрессивные личности могут сознательно разделять другие моральные ценности с меньшей скромностью, доброжелательностью и пр.

Для депрессивных личностей общение с окружением с его агрессивностью и аффектами представляет большую проблему. Как депрессивная личность может быть агрессивной, утверждать свое мнение и настаивать на своем, если такой человек полон страха утраты, если свою жизнь он проводит в системе зависимости, если он так привязан к предмету своей любви?

Зависимость не может быть подвергнута нападению, так как депрессивная личность нуждается в ней – ведь это значит подпилить сук, на котором сидишь. С другой стороны, агрессия и аффекты неизбежны, пока человек существует в мире; они так же естественны, как мы сами. Что же делать с собственной агрессией, если она кажется депрессивной личности столь опасной? Ее возможно избежать. Это становится достижимо с развитием идеологии миролюбия. Миролюбие принимается как противопоставление агрессивности и предназначается не только для самой депрессивной личности, но и для ее окружения. Тот, кто хочет утвердиться, должен критически огнестись к самому себе; тот, кто действительно хочет защитить себя, предельно заостряет ситуацию, чтобы объяснить ее и сделать безопасной, – трудно представить себе что-либо более действенное, чем превращение агрессивности в пустяк, чем понимание и прощение. В рамках такой идеологии нетрудно отказаться от своих намерений, сославшись на болезнь и беззащитность, не дать развиваться собственному аффекту. Такое поведение носит компенсаторный характер и вызывает чувство морального превосходства, которое есть не что иное, как сублимированная форма агрессии. Такая манера поведения может привести к исполнению роли жертвы или воплощения бесконечного терпения, что в конечном итоге приводит к духовному, моральному или сексуальному мазохизму

Кроме того, между партнерами возникают такие странные взаимоотношения, при которых любовь и принимаемые решения вследствие идентификации с другим в значительной степени передаются другому и переживаются совместно. Если ты делаешь себя объектом требовательности, собственности и агрессивности партнера, то переживание идентификации с ним сопровождается не только подавлением собственной индивидуальности, но и особенно сильным чувством морального превосходства: если перенесенное тобой страдание и нанесенный тебе ущерб столь желанны и так укрепляют тебя в твоих возможностях, не вини себя в этом, пусть другой испытывает по этому поводу чувство вины. Отсюда становится понятно то сомнение, которое вызывает столь односторонняя добродетельность: в то время как мы сознательно верим в свои страдания, мы подсознательно доставляем страдание другому; это оборачивается садомазохистским поведением – святой становится мучителем, а грешник – мучеником. «Не убийца, а убиенный виновен» – так называется пьеса Франца Верфеля. В ней описывается терпеливое смирение человека, страдающего от агрессивного и злого партнера, вызывающее в последнем чувство вины. Эта агрессия делает героя пьесы больным, но все, что ему нужно, – это оставаться невинной жертвой, пробуждая в партнере чувство вины. Здесь разыгрывается ситуация, которую можно объяснить тем, что речь идет о такой интенсивности аффекта, которая соответствует ужасающей агрессии, переведенной в русло глубокой депрессии.

За сверхзаботливой любовью депрессивных личностей скрывается подсознательная агрессия; при такой сверхзаботливости депрессивная личность может удушить партнера или «мягко изнасиловать» его. В равной степени подсознательная агрессия проявляется в часто встречающихся формах депрессивной агрессивности – причитаниях, жалобах и сетованиях. То, что это изматывает и изнуряет партнера, депрессивные личности не осознают. Они жалуются на то, что на их долю выпало слишком много страданий, что люди так злы и беспощадны; они демонстрируют такое выражение лица, которое без слов вызывает у других чувство вины, принуждающее их к участию и заинтересованности. Однако для партнера это может быть чрезмерным и он, поняв ситуацию, освобождается от чувства вины, которое возлагает на него депрессивная личность.

Так как агрессия не находит у депрессивных личностей объяснимого выхода, она может вначале выражаться в форме жалости к самому себе, а затем направляется на самого себя, что особенно интенсивно выражено при меланхолии. Из-за неразрешимых конфликтов между агрессией,

чувством вины и одновременно с ними возникающего страха утраты любви они вынуждены все первоначально возникающие упреки, обвинения и ненависть направлять на самих себя, вплоть до возникновения самоненавистничества и сознательных или подсознательных саморазрушительных действий. В прежние времена особенно трагичным такое самоповреждение было у детей, когда их справедливый гнев или зависть не находили внешнего выражения и ситуация переживалась ими как безвыходная и угрожающая. Так как невозможно найти какой-либо клапан для освобождения аффекта и в связи с тем, что этот аффект переживается как чувство вины, они испытывают необходимость направить это чувство на самих себя и даже наказывать себя.

Было замечено, что люди в депрессивном состоянии большую часть своего негативного аффекта направляют не на другого, а на самих себя, ненавидя себя вне всякого соотнесения со своими актуальными недостатками. Данное явление описывалось как «направленный вовнутрь гнев». Депрессивные личности мучительно осознают каждый совершенный ими грех, игнорируя при этом собственные добрые поступки, долго переживают проявление эгоизма у себя. Печаль – один из главных аффектов людей, обладающих депрессивной психологией.

Наиболее сильной организующей защитой для данного типа является интроекция. Другой часто наблюдаемый защитный механизм – обращение против себя. Последнее позволяет снизить тревогу, особенно тревогу сепарации (если кто-то считает, что именно его гнев и критицизм вызывают отвержение, он чувствует себя безопаснее, направляя их на себя), и сохраняется ощущение контроля (если «плохость» во мне, я могу ее изменить). Кроме того, используется идеализация.

Люди с депрессивной психологией в глубине считают себя плохими. Они сокрушаются по поводу своей жадности, эгоистичности, тщеславия, гордости, гнева, зависти и страсти. Они считают все эти нормальные аспекты опыта извращенными и опасными, испытывают беспокойство по поводу своей врожденной деструктивности. Они изо всех сил стараются быть «хорошими» и боятся, что их разоблачат и отвергнут как недостойных. Из-за этого такие люди очень ранимы. Критицизм их опустошает. В любом сообщении, содержащем хотя бы намек на их недостатки, они различают только негативную часть коммуникации. Депрессивные личности глубоко чувствительны к отвержению и несчастливы в одиночестве. Потерю они переживают как доказательство своих плохих свойств.

Мания – обратная сторона депрессии. Люди, наделенные гипоманиакальной личностью, обладают депрессивной организацией, которая нейтрализуется посредством защитного механизма отрицания.

Люди маниакального типа отличаются высокой энергией, возбуждением, мобильностью, переключаемостью и общительностью. Когда негативный аффект возникает у людей с маниакальным характером, он проявляется не как печаль или разочарование, а как гнев – иногда в форме внезапного и неконтролируемого проявления ненависти.

Основными защитами маниакальных людей являются отрицание и отреагирование (разрядка эмоции, связанной с вытесненным ранее переживанием). Отрицание проявляется в тенденции игнорировать (или трансформировать в юмор) события, которые расстраивают и тревожат большинство других людей. Маниакальные индивиды обычно склонны к обесцениванию, этот процесс изоморфичен депрессивной тенденции к идеализации. Они предпочитают все то, что отвлекает от эмоционального страдания.

Главной отличительной чертой данного типа является недостаток воли и неспособность противостоять давлению внешнего мира. Такие люди легко меняют «направление жизни» как под давлением обстоятельств, так и под влиянием окружающих. Закономерно, что при их податливом поведении они чувствительны также и к доброму влиянию.

Вероятно, самый известный из синдромов, соответствующий данному типу, был определен Эрнстом Кречмером как циклотимия. Диагноз маниакально-депрессивного типа характера устанавливается тогда, когда можно выявить не менее четырех из перечисленных ниже признаков: 1) неспособен принимать решения без множества советов или поддержки со стороны окружающих; 2) позволяет окружающим принимать за себя важные решения типа: где жить, какую работу выбрать; 3) из-за страха быть отвергнутым соглашается с людьми, даже когда считает, что они не правы; 4) ему трудно проявлять инициативу в каких-либо начинаниях или просто действовать в одиночку; 5) он берется за вредную или унижительную работу, чтобы завоевать симпатию окружающих; 6) в

одиночестве ощущает дискомфорт или беспомощность, идет на все, чтобы избежать одиночества; 7) ощущает себя опустошенным или беспомощным, если близкие отношения с кем-либо прекращаются; 8) его часто одолевает страх быть покинутым всеми; 9) его легко задеть критикой или неодобрением.

Особенностью этого синдрома является то, что центр притяжения всех сил зависимой личности находится в окружающих, а не в ней самой. Они изменяют собственное поведение, чтобы угодить тем, от кого они зависят, а стремление к любви приводит к отрицанию тех мыслей и чувств, которые могут не понравиться окружающим.

Личности данного типа заметно эндоморфичны, и в целом можно сказать, что это самая эндоморфичная группа. (Конституциональное телосложение. Эндоморфность – преобладание мягкой округлости. Мезоморфность – преобладание костно-мышечной и соединительной ткани. Эктоморфность – преобладание узкости (вытянутости) и хрупкости.)

Личности с навязчивостями (обсессивно-компульсивный личности). Страстное стремление к постоянству возникает в нас очень рано и глубоко укореняется в нашей душе. Все, что мы видим, является убедительным повторением пережитого и доверенного нам в детстве, и это чрезвычайно важно для нашего развития. Возможно, в этом качестве проявляются специфические человеческие способности, наши чувства и наша психическая организация, наша способность любить, дарящая нам доверительность и надежду. У шизоидных личностей, часто меняющих свои привязанности или потерявших в раннем периоде жизни человека, с которым ранее была установлена прочная взаимосвязь, мы обнаруживали подавление или искаженное развитие этого качества.

Определенная длительность психического состояния и повторяемость одинаковых впечатлений в равной степени важны для нашего мышления, для приобретения знаний и опыта, вообще для нашей ориентировки в мире. Хаотический мир без узнаваемых и надежных закономерностей не дает возможности развернуться нашим способностям – внешний хаос соответствует хаосу внутреннему. Наш опыт, наши возможности приобрести истинные и надежные знания являются внутренним отражением или соответствием порядка и закономерностей мировой системы. Прилунение невозможно, если дорога на Луну выбрана произвольно и непредсказуемо, без опоры на познанные законы природы и научно разработанные траектории полета. Выяснением взаимоотношений между макро- и микрокосмом занималась астрология, которая снова переживает возрождение. В своем «Астрологическом завете» Оскар Адлер, имея в виду известное изречение И. Канта о том, что он исполнен глубокого благоговения перед двумя вещами – звездным небом над головой и нравственным императивом внутри нас, говорит о том, что нравственный закон внутри нас является отражением или соответствием звездному небу над нами. По мере того как мы познаем свое место в космическом порядке, мы находим принципы организации в нас самих и, прежде всего, определяем это в качестве принципа, т.е. исходим из того, что этот порядок не выдуман человеком и является фундаментальным условием нашего жизненного устройства.

Стремление к продолжению относится к нашей сущности: страстное желание вновь любить и быть любимым после прекращения любовной близости является не только сутью нашего благополучия, но и корнем религиозного чувства. В представлениях о текучести времени, вечности и всеобщем присутствии божественного отражается потребность человечества в своем продолжении. Насколько глубока эта потребность, мы осознаем далеко не всегда, а только когда наши привычки и содержание нашей жизни изменяются, причем такое осознание часто продолжается и после прекращения действия изменяющих нашу жизнь факторов. Лишь тогда, когда нас охватывает ужас перед преходящим характером нашего существования, мы со страхом осознаем нашу зависимость, нашу временность.

Компульсивный характер (compulsive) – относящийся к сознательным мыслям, от которых как чувствует субъект, он не может отвязаться, и к действиям, которые вынужден выполнять. Он не может противиться ни тем, ни другим, а невыполнение их ведет к тревоге. Компульсивные симптомы характерны для невроза навязчивых состояний. Они являются или проявлениями «возвращения вытесненного», т.е. соответствуют мыслям и желаниям, которые пациент отвергает как несовместимые со своим представлением о себе, или средством для того, чтобы запретные мысли оставались забытыми. Компульсивные явления могут пониматься или как неудача вытеснения, или как показатель отчуждения, потому что та сторона, которая связана с влечением, означает силу,

ищущую выражения, а другая – принудительные действия – свидетельствует, что субъект не может признать отдельные части самого себя. Антонимами термина «компульсивный» являются «свободный», «добровольный», «спонтанный» и «Эго-синтонный».

Обсессивный характер (obsessional character) Человек, чья личность содержит черты, аналогичные наблюдаемым при неврозе навязчивых состояний; человек, использующий обсессивные защиты, но не имеющий обсессивных симптомов. Добросовестность, аккуратность, мелочность, педантизм, рациональность в сочетании с непониманием человеческих эмоций, уважение скорее к букве, нежели к духу закона, и скорее к бюрократичности, нежели к творческим достижениям – все это следует назвать чертами обсессивного характера. Их объединяет то, что контроль ценится намного выше, чем экспрессия. Основанием для того, чтобы называть эти черты обсессивными, служит теоретический вывод, согласно которому за ними лежит тревога потерять контроль.

Теперь мы должны приступить к описанию третьей основной формы страха – страха перед преходящим. Мы встречаемся с ним тем чаще, чем чаще обращаем на него свое внимание. Опишем вначале, какие возникают последствия, когда у человека усиливается страх перед временным характером своего существования, когда возрастает его стремление к продлению и безопасности. Общим следствием такой склонности является стремление все оставить по-прежнему. Изменение привычного состояния напоминает о преходящем, об изменчивости, которую личности с преобладанием навязчивостей (обсессивные) хотели бы, по возможности, уменьшить. В связи с этим они пытаются найти или восстановить уже изведенное и проверенное. Когда что-либо изменяется, они расстраиваются, становятся беспокойными, испытывают страх, пытаются отделаться от изменений, уменьшить или ограничить их, а если они происходят – помешать им или преодолеть их. Они противостоят тем изменениям, которые с ними происходят, занимаясь при этом сизифовым трудом, так как все мы находимся в потоке событий, «все течет и все изменяется» в непрерывности возникновения и исчезновения, и никто не может остановить этот процесс.

Стремление избежать страха перед изменчивостью и временностью мы усматриваем в упрямой тенденции к удержанию и овладению, проявляющейся во всех возможных областях. Семейные, общественные, моральные, политические, научные и религиозные традиции приводят к догматизму, консерватизму, чрезмерной принципиальности, предубежденности и различным формам фанатизма. Чем больше упрямства проявляем мы в отстаивании своих позиций, тем с меньшей терпимостью относимся к тем, кто пытается поставить их под сомнение. Мы всегда испытываем страх и подвергаем сомнению все то, что может поколебать или изменить наши привычки, знания, верования, нашу безопасность, и не исключаем того, что новые взгляды и открытия являются ошибкой или обманом. Чем уже наш собственный кругозор и чем более ограничены горизонты нашего познания, тем больше мы стремимся сохранить все в неизменном виде, тем больше боимся утратить свою безопасность вследствие новых изменений и открытий.

Человек со склонностью к навязчивостям с трудом осознает, что область его жизнедеятельности не может быть абсолютизирована, что она не подчиняется неизменным принципам и не может быть заранее просчитана и определена. Он верит, что может привести все к единой системе, которую он в состоянии полностью обозреть и которой может овладеть, т.е. хочет совершить насилие над природой. В связи с этим уместно привести высказывание Ницше о том, что стремление к систематизации всегда содержит в себе частицу неискренности, заключающуюся в стремлении насильственно упростить многообразие живого.

Навязчивое поведение сказывается на межлических отношениях. Вольно или невольно, сознательно или подсознательно мы предписываем другим то, что нравится нам самим. Это особенно четко выявляется в партнерских связях, при уходе за детьми и лицами, зависимыми от нас. Проблема взаимосвязи поколений, конфликты между поколениями воспринимаются людьми со склонностью к навязчивостям особенно остро. Все новое, непривычное и необычное ими отклоняется и подавляется; это доводит их установки и суждения до абсурда и провоцирует возникновение устрашающих планов противостояния, бунтов и революционных действий. Таким образом, консерватизм этих людей является источником таких экстремальных действий, которые равнозначны «выплескиванию ребенка из ванны». В этом проявляется неизбежная человеческая трагедия, которая может быть преодолена только при готовности воспринимать и понимать новое.

Эти люди боятся, что без постоянного собственного и постороннего контроля может наступить угрожающий им хаос, что для наступления такой ужасающей неупорядоченности достаточно лишь немного расслабиться, отпустить вожжи, стать более открытым чужим влияниям и более податливым. Они боятся, что их могут притеснить, вытеснить или обойтись без них, что их мнением могут пренебречь, и если это хоть раз произойдет, то все обрушится, наступит светопреставление; они уподобляются Гераклу, который бы уже заранее предвидел, что на месте одной срубленной головы у гидры вырастет, по крайней мере, две. Они боятся совершить первый шаг, так как представляют себе бесчисленные последствия этого поступка. Они всегда стремятся достичь большей власти, приобрести больше знаний и навыков, чтобы предотвратить возникновение нежелательного и непредвиденного, и живут по принципу «а что будет, если...», вследствие чего отвергают все возможные варианты поведения, так что их повышенная осторожность и предусмотрительность не находят применения в жизни. Один пациент, которому было предложено оторваться, наконец, от дивана и высказать свои соображения, с раздражением ответил: «Но ведь тогда случится землетрясение», – тем самым в грубой форме выразив, насколько подавлены его мысли и стремления и какой длительный самоконтроль необходим для такого сдерживания. Осторожность прежде всего, нужно сделать все, чтобы предотвратить непредусмотренное – вот важнейший принцип людей с навязчивым развитием личности, для соблюдения которого они проявляют большую изобретательность. Мы можем рассмотреть это на нескольких примерах. Одна из возможностей вырвать себя из живого потока происходящего – это нерешительность, медлительность и сомнения.

Личность с навязчивостями и агрессия. Лица с навязчивостями испытывают трудности в связи со своей агрессивностью и аффективностью. Они очень рано обучаются самоконтролю и самонаблюдению; изучение их биографии показывает, что спонтанные реакции вызывают у них страх; с детства они вынуждены подавлять внешние выражения злобы, ненависти, упрямства и враждебности, так как это влечет за собой наказание или лишение их любви. Однако в жизни эти чувства неизбежны.

Если у них достаточно сильно развито «Я» и они, в отличие от лиц с депрессивной структурой личности, не испытывают страха утраты, они способны как-то регулировать свои аффекты; в противном же случае из-за страха наказания они вынуждены запрещать себе всякие проявления агрессии. Рассмотрим возможные варианты реагирования, если подобная ситуация продолжается.

Чаще всего они очень осторожно обходят свои аффекты и свою агрессивность. Они долго колеблются и сомневаются в том, могут ли они проявить в данной ситуации агрессию и имеют склонность ослаблять ее проявления, смягчать ситуацию или «перечеркивать» ее.

Для лиц с Obsessive развитием личности характерна идеология, связанная с повторными попытками разрешения конфликтов и аффектов, которые они, однако, не могут реализовать. Для них отказ от аффекта сопровождается идеологизацией собственного могущества и собственной значимости: внешнее выражение аффекта является признаком распушенности, неумения держать себя в руках, поведения, которое кажется им недостойным. Пока здоровье позволяет им держаться в определенных границах, они считают опасным и разрушительным для себя внешнее проявление аффекта и, будучи сверхтребовательными к себе, пытаются его смягчить и ослабить, все больше и больше контролируя себя. В этой связи мы можем привести пример развития навязчивой симптоматики у женщины, которая не могла проявить своей неприязни к мужу, вследствие чего у нее развился страх перед ножами и другими острыми предметами, с которым ей приходилось бороться всякий раз, когда муж появлялся перед ней, и который длился столько времени, сколько он оставался с ней. И кто знает, чего стоила ей эта борьба по подавлению агрессии! При выяснении отношений с мужем ее агрессия становилась менее опасной, поскольку на ее пути возникал барьер навязчивостей. Одной из возможностей придать «легитимность» своей агрессивности, не выражая ее вовне, и даже; рассматривать ее как достоинство для лиц с навязчивым развитием является адекватный выбор профессии. В этом случае они приобретают право бороться со всем тем, что считают запретным для самих себя. Так появляются фанатики – неумолимые, бескомпромиссные и беспощадные в своей борьбе в любых областях, будь то гигиенические требования, подавление инстинктов, соблюдение морали или религиозность.

В отличие от лиц с депрессивным складом личности, они направляют свою агрессию не на самих себя, но на внешние проявления и делают это с чистой совестью, будучи убеждены в том, что это необходимо. Можно себе представить, какую опасность может представить такая склонность искать и всегда находить клапан для выхода своей агрессии, ссылаясь при этом на собственные «убеждения».

Ведущей защитой у людей с обсессивной симптоматикой является изоляция. У компульсивных же личностей основной защитный процесс представляет собой уничтожение сделанного. (Уничтожение сделанного – выполнение действий, имеющих бессознательное значение искупления вины или магической защиты. Движущей силой является потребность обрести власть над непережитым прошлым путем повторного его воссоздания.) Высокопродуктивные обсессивные личности обычно не используют изоляцию в ее крайних вариантах. Вместо этого они применяют зрелые формы сепарации аффекта от мышления – рационализацию, морализирование, компартаментализацию и интеллектуализацию.

Обсессивные и компульсивные люди озабочены проблемами контроля и нравственными принципами, причем для них характерна тенденция определять нравственные принципы в терминах контроля. Обсессивные люди склонны испытывать беспокойство в те моменты, когда требуется совершить выбор: ситуация, когда акт выбора является особенно значимым, может мгновенно парализовать такого человека. Отчасти такое поведение можно интерпретировать как попытку избежать чувства вины, которая неизбежно следует за совершением действия. Людям компульсивной организации присуща та же проблема, но решают они ее противоположным образом: начинают действие еще до рассмотрения альтернатив. Компульсивное желание действовать в такой же степени ограничивает автономию человека, как и обсессивное желание избежать деятельности. Обсессивные люди ищут опору для самоуважения в мышлении, компульсивные – в действиях.

И наконец, люди обсессивно-компульсивного типа вместо восприятия аффективно нагруженного целого рассматривают отдельные детали и фрагменты. Пытаясь найти общий смысл какого-то решения или ощущения, понимание которого может усилить чувство вины, они фиксируются на специфических подробностях или подтекстах.

Истерическая личность. Переходим к описанию четвертой и последней основной формы страха – страха перед окончательностью, перед необходимостью и ограниченностью нашего стремления к свободе. Если личность с навязчивым развитием боится изменений, свободы и риска, то, приступая к описанию личностей с истерической структурой, мы отмечаем у них нечто совершенно противоположное. Они явно стремятся к переменам и свободе, жаждут всего нового и рискованного, перед ними открыты шансы и возможности будущего. Они боятся всяких ограничений, традиций, закономерностей и порядка, которые так значимы для лиц с навязчивым развитием. Вспомним поговорки и пословицы, отражающие сущность этих людей: они живут по принципу «один раз не в счет», что означает отказ от привязанностей и обязанностей, от каких-либо претензий на неизменность действительности, на вечность. Прошлое уже прошло и больше их не интересует. Оно имеет для них относительный интерес и несравнимо с красочным и живым настоящим; главным и важным для них является «сейчас», мгновение. Латинская поговорка «*сагре диет*» «пользуйся случаем», быть может, больше всего для них подходит. Прошлое прошло и не интересует их более; будущее есть поле для возможного, однако они, по существу, ничего не планируют, так как это было бы связано с традициями и установками. Для них важно лишь то, что для них открыто и им является; они всегда готовы освободиться от данности, от сложившихся обстоятельств.

В отношении безопасности у истерических личностей проявляется противоположная тенденция по сравнению с личностями с навязчивостями. Данный тип невротического расстройства реализуется в ярко выраженной потребности избегания всякой окончательности и необходимости. Устойчивая система самообеспечения безопасности у подобного субъекта не складывается из-за явного для него стремления к переменам и свободе, жажде всего нового и рискованного. Личная безопасность, по сути дела, увязывается со свободой от устойчивого, всяческим отторжением системы; постепенное суммирование ошибочного поведения в итоге приводит истерическую личность к безысходной ситуации.

Истерическим личностям свойственно постепенное суммирование неправильного, ошибочного поведения, которое приводит их к безысходной ситуации. Что можно сделать, чтобы удачно избежать обязательности и окончательности? Гарантирующим безопасностью способом таким личностям представляется жизнь, при которой принимается во внимание лишь мгновение без всяких предыстории и последствий. Если я вчера совершил ошибку, наделал глупостей, то мне приходит в голову решение жить только сегодняшним днем, хвататься за настоящее, потому что завтра может и не наступить. Преодолевая временные и каузальные взаимосвязи, истерические личности достигают необычайной пластичности, они живут без исторических корней, без прошедшего. Они отвергают прошлое как несущественный балласт, что вносит в их жизнь пунктирность, ненадежность, фрагментарность и переливчатость. Они могут, как хамелеоны, приспособиться к каждой новой ситуации и, вместе с тем, проявляют так мало постоянства, такой дефицит «непрерывности «Я», что мы можем это считать для них характерным. Они кажутся непредсказуемыми и непостижимыми.

Истерики могут играть разные роли в зависимости от данного момента и своих потребностей, ориентироваться на партнера и тут же публично отказываться от своей привязанности, если эта роль больше их не устраивает. Так развивается не последовательность и отсутствие четких контуров поведения, которые характерны для истерических личностей. Другой возможностью, которую приобретает страх, припирающий истериков к стенке, является так называемый «поворот копья в другую сторону», при котором вина за происшедшее перекладывается на других. При этом упреки к самому себе заменяются претензиями к постороннему, что рефлекторно приводит к свойственной детям реакции, когда они на реплику «ты дурак» автоматически отвечают «сам дурак». Нередко случается так, что если их критикуют или упрекают в чем-то, они тотчас же, без всяких дискуссий и возражений, принимают чужую точку зрения. Проецирование на других собственного чувства вины в форме упреков может достичь такой степени, что они начинают верить в виновность другого человека по принципу «держи вора». Это, естественно, приводит к неискренности, которая, в конечном счете, переходит в лживость при различных жизненных ситуациях. Все это вызывает подспудное чувство неуверенности и неопределенный страх, что в некоторых случаях выражается в поисках роли, защищающей их от последствий своих действий и реальности. Часто это «бегство в болезнь», которая, по крайней мере, дает им возможность выиграть время и избежать ответственности.

Истерическая личность и агрессия. В противоположность реакциям ранее описанных личностей с навязчивым развитием, агрессивные реакции у истерических личностей гибки, спонтанны, они не сопровождаются выраженной тревогой и злопамятностью и, к тому же, менее продолжительны. Эти реакции достигают различной степени импульсивных проявлений вплоть до произвола и меньше определяются фактами, чем личностными связями и личностной несовместимостью. Чем больше выражены истерические расстройства, тем больше проявляется агрессивность; гибрид самовосхваления и аферизма может принять экстремальные формы, а необычная впечатлительность и чувствительность - привести к нарциссическому заболеванию. Нередко наблюдается непомерное хвастовство, стремление к расточительству; они отесняют других, для того чтобы играть первую скрипку и быть на первом плане; каждый однополюс «другой» является потенциальным соперником, и они всячески стремятся унизить его и затмить собственным блеском.

У истериков часто встречается стремление импонировать, они хотят произвести безусловное, неизгладимое впечатление. Стремление быть в центре внимания и произвести впечатление может достигать весьма высокой степени из-за неумения проводить различие между кажущимся и действительным, желаемым и реальным. В связи с недостаточностью самокритики и самоконтроля агрессия у истерических личностей носит импульсивный характер, она легко возникает вследствие их увлеченности, которая вообще преобладает у личностей такой структуры.

При агрессии в отношении партнеров для них характерны следующие обобщения: «все мужчины – тряпки», «все женщины – дуры».

Истерическая агрессия нередко принимает архаичные формы «двигательной бури», однако если у шизоидов это проявление чувства экзистенциальной угрозы их сущности, то у истериков это проявление потребности в драматизировании, в том, чтобы произвести впечатление на окружающих.

Истерики в своих проявлениях стремятся произвести впечатление и поразить окружающих, что нередко может расцениваться как заранее предусмотренная стратегия. Для них нападение есть лучшая защита. Другую особенность истерической стратегии можно определить как «нелогичность».

Особой формой истерической агрессии является интриганство. Возникновение этой формы агрессии можно заметить в семейных отношениях: подсознательно повторяется ситуация, когда ребенок становится между родителями или, по крайней мере, между братом (сестрой) и родителями, когда он вынужден лавировать между ними, настраивая одного родителя против другого или против брата (сестры), обыгрывая их привязанность к себе или другому. Такого рода давнишние семейные проблемы переносятся повзрослевшими истерическими личностями на новые объекты межперсональных отношений. Интриги, распускание слухов, унижающих достоинство других и уменьшающих их общественную значимость, мстительное поведение характерны для них. Сюда же относится половая ненависть, приобретающая иногда формы экстремального влечения к мести.

Истерическая агрессия склонна принимать сценические формы, достигая при этом наибольшей выразительности, если имеется возможность проявить свои дарования публично. Пламенное негодование, патетические жесты, страстные призывы и жалобы являются типичным проявлением истерической агрессии, которая может внезапно ослабеть, если публика больше эти сцены не созерцает.

Люди с истерической структурой личности используют такие психологические защиты, как подавление (репрессию), сексуализацию и регрессию. Им свойственно противобоязливое отреагирование вовне, обычно связанное с воображаемой властью и опасностью, исходящей от противоположного пола. Переживания, выносимые для людей другого психологического типа, могут оказаться травматическими для истериков (чрезмерная стимуляция). Поэтому они часто прибегают к механизму диссоциации для уменьшения потока аффективно заряженной информации, с которой приходится иметь дело.

Главное самоощущение истерика – чувство маленького, пугливого и дефективного ребенка, изо всех сил преодолевающего трудности в мире, где доминируют сильные и чужие другие. Частым способом достичь самоуважения для людей с истерической организацией личности является спасение других. Они могут проявлять заботу о своем внутреннем испуганном ребенке посредством такой защиты, как обращение (реверсия), оказывая помощь другому человеку, которому угрожает опасность.

Основные закономерности самообеспечения безопасности

Система самообеспечения безопасности основана на использовании субъектом различных психологических инструментов – механизмов психологических защит, механизмов совладания, поведенческих тенденций, стилевых комплексов, ориентиров жизненного сценария.

Простейшим механизмом самообеспечения безопасности являются психологические защиты субъекта, нацеленные на поддержании оптимального для него психического состояния. Актуализируясь в ситуациях, неподдающихся иному регулированию, психологические защиты позволяют субъекту установить эмоциональное равновесие с ситуацией за счет искажения или прерывания восприятия нежелательной ему информации. Среди психологических защит можно выделить те, которые тормозят поспешную активность субъекта, маскируют осознание опасности при ее одновременной проработке и реализуют конкретные шаги по преодолению опасности. Обладая высокими резервами психологической стабилизации на ранних этапах взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией, в ходе дальнейшего развития ситуации, требующей учета ее изменений, механизмы защиты способны привести к нарушению безопасности субъекта. Кроме того, неподконтрольность механизмов защиты произвольной регуляции субъекта снижает их востребованность в контексте реализации им системы самообеспечения безопасности.

Значительно большими резервами в рассматриваемом контексте обладают механизмы психологического совладания. Механизмы психологического совладания, в отличие от психологических защит, учитывают и субъективные характеристики субъекта экстремального взаимодействия, и значимые особенности самой экстремальной ситуации. Осознанность и высокая регулируемость применения данных механизмов в сочетании с их способностью к энергоинформационной регуляции ситуации делает их высоко востребованными субъектом в системе самообеспечения безопасности.

И механизмы защиты, и механизмы совладания проявляются в рамках некоторых поведенческих тенденций, которые группируются по критерию адаптивности – неадаптивности. Обе эти поведенческие формы – первая осознанно, вторая неосознанно – ориентированы на достижение субъектом необходимого уровня безопасности и развития.

Самообеспечение безопасности в обычных и экстремальных ситуациях представляет собой сложноорганизованный процесс, включающий действие психологических защит, механизмов совладания, поведенческих стилей и жизненных сценариев субъекта, которые поддерживают его на разных уровнях психической жизни человека (осознаваемом и неосознаваемом, врожденном и социально приобретенном, ближайшей и отдаленной перспективе). Жизненными сценариями самообеспечения безопасности выступают сценарии разноmodalного отношения к миру и себе (сценарии двойного позитива, негатива к миру, негатива к себе, двойного негатива).

Сценарий – это постепенно развертывающийся по большей части на неосознаваемом уровне жизненный план личности. По существу, сценарий представляет собой психологический импульс, который с огромной силой подталкивает субъекта вперед, навстречу его судьбе, зачастую даже вопреки его желаниям, предпочтениям, личностным выборам.

Первоначально теория жизненных сценариев личности разрабатывалась Э. Берном и его коллегами в рамках транзактного анализа. В дальнейшем она была использована в ряде теоретических построений, например, в теории раннего концептуального развития К. Нельсона, предложившей объяснение формированию мышления и языка в раннем детстве.

Несмотря на то, что к настоящему времени сценарные аспекты оформления основ безопасности субъекта еще не получили должной научной разработки, картина психологических средств самообеспечения безопасности без обращения к ним представляется все-таки не полной. Подобная позиция основана на признании того, что жизненный сценарий человека, представляя собой комплекс его поведенческих ориентиров в отношении наиболее значимых аспектов жизнедеятельности, неизбежно включает в себя планы и в отношении самообеспечения безопасности как одной из основополагающих человеческих потребностей. Психологический сценарий подразумевает использование тех или иных ролевых позиций, оптимистичность или пессимистичность восприятия будущего при наличии определенных социальных перспектив, мысленную проработку способов разрешения предстоящих жизненных противоречий, преодоления опасных ситуаций и личностных кризисов. Психологические сценарии «придают» определенный целевой контекст поведенческой активности субъекта. Только на основе включения в число психологических механизмов безопасности жизненного сценария субъекта достижения безопасности можно понять, почему в ситуации опасности он устойчиво предпочитает те или иные поведенческие реакции, стили обеспечения безопасности, а другие игнорирует, почему у него наблюдается по преимуществу то или иное соотношение защитных или совладающих механизмов реагирования на опасность и т.д. По сути дела, психологический сценарий самообеспечения безопасности задает собой ценностную «рамку», смысловое направление использованию субъектом всех остальных психологических инструментов самообеспечения им приемлемого уровня безопасности.

Применим имеющиеся в психологии подходы к пониманию жизненного сценария человека к анализу жизненных сценариев как к одному из психологических средств самообеспечения им безопасности.

Отталкиваясь от представлений, заложенных в теории Э. Берна, жизненный сценарий личности в целом, а значит и в отношении ее безопасности, предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение в детском возрасте; 4) действительную «включенность» в какой-то метод, несущий успех или неудачу.

Э. Берн отстаивал позицию, согласно которой жизненный сценарий формируется личностью еще в детстве: «Сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем». Согласно транзактному анализу, «записывать» свой сценарий человек начинает еще с момента рождения, а уже к четырем годам у ребенка закладываются общие контуры его действий в более взрослой жизни, в том числе, очевидно, и в отношении безопасности.

Данная позиция в значительной степени перекликается с уже рассмотренными нами ранее суждениями представителей школы психоанализа. В частности, К. Хорни отмечала, что ребенку важно

с детских лет создать ощущение защищенности, которое определит характер его дальнейших отношений к миру. Э. Эриксон отстаивал позицию, согласно которой в первые годы у ребенка формируется комплекс базового доверия или недоверия к миру. Базовое доверие как результат его безопасности в детстве обеспечит ему в дальнейшем большую открытость по отношению к окружающим, в отличие от базового недоверия.

Значимость начала жизни для оформления жизненных сценариев человека постулирует представитель когнитивной психологии К. Нельсон. Он исходит из того, что в последней четверти первого года жизни у ребенка складывается достаточно развитая ментальная репрезентация окружающего мира и собственных взаимоотношений с ним. Данная ментальная репрезентация образуется достаточно крупными сукцессивными единицами – «сценариями», которые являются знаниями о событии, а не объекте как таковом. «Сценарий» включает в себя объект, условия его появления, собственное взаимодействие ребенка с ним и со взрослыми по поводу данного объекта. Разложение этих сценариев в дальнейшем на составляющие позволяет использовать их независимо от контекста.

Более того, обращаясь к самым истокам жизни, С. Гроф ввел понятие перинатальных матриц как «модели вообще восприятия мира». Каждая из четырех возможных матриц – «блаженство», «выхода нет», «выход есть», «суперблаженство», – может, согласно его представлениям, являться базисом для построения определенного жизненного сценария человека. Вместе с тем, сами жизненные сценарии – это не представления субъекта, а его план в отношении того, что с ним произойдет.

Таким образом, в ряде научных школ сформировалось представление о значении раннего периода жизни (от рождения до трех лет, согласно некоторым позициям - до десяти лет) для развития начальных позиций человека на предпочтительные способы взаимодействия с окружающей действительностью, составляющие ядро его будущих поведенческих стратегий. Это в полной мере относится и к созданию сценариев самообеспечения безопасности. Не получив необходимое подтверждение личной безопасности в раннем детстве, человек будет испытывать ее дефицит и во взрослой жизни. Отводя вопросам обеспечения безопасности значительную часть своего психологического сценария, он будет растрчивать на ее достижение большую часть своих жизненных ресурсов.

В последующие несколько лет жизни человека, по мнению Э. Берна, происходит закрепление обозначившегося сценария: в возрасте от семи до двенадцати лет он совершенствуется, в юношеские годы - приобретает реальные очертания. В дальнейшем, во взрослой жизни он с большим или меньшим успехом эксплуатируется.

Жизненные сценарии в своем большинстве основываются на родительском программировании. С первых же лет жизни ребенка родители адресуют ему какие-либо вербальные и невербальные послания, в которых передают свой собственный опыт, все то, чему они сами научились, ценности, которые освоили. Трансляция любого опыта основана на передаче опыта безопасности. Программируя жизнь своих детей, родители тем самым передают им свой опыт сохранения безопасности – опыт успешный или неуспешный, опыт избегания опасности, жизненных трудностей или наступления на них, опыт победителя или побежденного. Переходя из поколения в поколение, жизненные сценарии обретают семейную воспроизводимость, а, возможно, и форму социальных установок.

Хотя ребенок волен избрать свой собственный сюжет будущего действия, результат в хорошую или плохую сторону обычно предопределен родительским влиянием. Согласно трансактному анализу, это происходит по трем причинам. Во-первых, родители наделяют детскую жизнь определенной целью, которую иначе пришлось бы отыскивать самому, а это требует значительных усилий, нарушения имеющегося равновесия со средой, что не желательно. Во-вторых, родительское программирование позволяет ребенку структурировать свое время, сделать жизнь более упорядоченной и понятной, что адаптивно, а, следовательно, предпочтительно. В-третьих, ребенку в целях социализации важно перенять опыт того, как необходимо поступать в отношении тех или иных вещей, самый доступный образец этого ему предоставляют родители. Это, в большинстве случаев, и предопределяет выбор родительской программы.

Такова общепринятая логика рассуждений той части научного сообщества, которая придерживается концепции конечного человека, возникающего при зачатии (а точнее сказать при

рождении, поскольку до рождения его «законно» могут убить путем аборта без суда и следствия, поскольку в рамках этой концепции он еще не человек) и исчезающего в никуда (точнее переходящего в удобрение для почвы) после смерти.

Концепция восточной психологии – это концепция бесконечного человека, который в своей энергоинформационной части неистребим и идет из жизни в жизнь, меняя только тело, чтобы иметь постоянно обновляющуюся ситуацию развития. В рамках этой концепции жизненный сценарий предобуславливается, а в ряде случаев жестко детерминирован предшествующим опытом по неподвластному человеку закону причины и следствия. «Что посеешь, то и пожнешь» – гласит народная мудрость. Причинно-следственный закон – это закон сеяния и неизбежной жатвы, от которой невозможно уклониться, поскольку именно неизбежность следствия любого поступка и обеспечивает человеку необходимую фабулу развития, без которой способность к рефлексии никогда не смогла бы развиться, а элементы никогда не смогли бы образовать систему. По этому закону ребенок, по принципу резонанса, рождается именно в той семье, где может быть поддержан и обеспечен необходимый ему жизненный сценарий, который позволит продвинуться еще на шаг в развитии, проживая тот или иной опыт.

Как видно из приведенных выше рассуждений, в рамках первой концепции сценарий ребенку навязывается родителями, а во второй – ребенок рождается именно в той семье, где желанный им сценарий будет поддержан родителями.

Отходя от поиска причин возникновения того или иного сценария можно сделать попытку их классификации. Обсуждение с испытуемыми данной проблемы позволило выявить несколько сценариев самообеспечения безопасности:

- 1) «Я – успешный», «Мир – безопасен» – сценарий двойного позитива или «розовых очков». По данному сценарию, весь мир воспринимается крайне оптимистично, верится в благодушные людей и успешность любого начинания.
- 2) «Я – успешный», «Мир – опасен» – сценарий негативного отношения к миру или сценарий настороженного. Согласно данному сценарию уверенность в себе присутствует, есть надежда, что внутренние силы помогут справиться с опасностями, которыми наполнен весьма враждебный мир. Человек внимательно относится к любым изменениям в окружении.
- 3) «Я – неуспешный», «Мир – безопасен» – сценарий негативного отношения к себе или настороженного. По данному сценарию мир воспринимается с точки зрения его лучших проявлений, никакого подвоха со стороны окружения не ожидается. Однако человек крайне не уверен в себе, считает, что неприятности, которые с ним происходят, порождаются исключительно им самим, ситуация в расчет не принимается. Возникает подозрения, что как бы не было хорошо вокруг, он всегда сможет создать себе трудности.
- 4) «Я – неуспешный», «Мир – опасен» – сценарий двойного негатива или разочарованного неудачника. Данный сценарий представляет полное отторжение окружающего мира, всего, что происходит вокруг из-за априорного надления его высокой враждебностью. Придерживающийся такого сценария человек хотел бы защититься от всего и вся, но не видит для этого возможности, так как не уверен даже в себе, в своих силах справиться с наваливающимися на него опасностями.

Сценарные решения представляют собой наилучшую, с точки зрения ребенка, стратегию выживания в мире, который часто воспринимается им не просто враждебным, но зачастую даже угрожающим для жизни. Но данные решения принимаются без тщательного обдумывания, без использования, естественно, характерных для взрослых людей мыслительных конструкций, а в соответствии с актуальными для ребенка эмоциями и присущими ему способами познания мира. В силу этого получаемый план высоко иллюзорен и достаточно наивен. Так, следование созданному сценарию способно привести к возникновению у субъекта призрачного ощущения полной автономности, хотя в реальности он всего лишь на неосознанном уровне руководствуется сценарным предписанием.

Несмотря на то, что сценарий может быть неуспешным, обращаясь к нему, люди обычно переживают чувство комфорта, побуждающее воспроизводить его вновь и вновь. Согласно транзактному анализу, это связано с тем, что выполнение действий, соответствующих сценарию,

представляет собой уступку родителям, что вызывает ассоциации с благополучием и комфортом, обусловленными родительской защитой.

Для того чтобы сформированный в ранние годы психологический сценарий был окончательно усвоен, необходима его «прогонка». В примитивной, черновой форме (форме «протокола») он запускается уже в семейной среде под наблюдением и с участием родителей, братьев, сестер и других близких, или в детском доме, интернате – в окружении воспитателей и товарищей, которые принимают на себя определенные роли из данного сценария. Однако устойчивая, однородная среда обычно не позволяет сценарию безопасности субъекта обрести должную гибкость, что даже в случае его достаточной адекватности реальности обуславливает снижение практической эффективности.

Вступая во взрослую жизнь, попадая в более обширную социальную среду, человек по большей мере упрямо пытается воспроизвести привычные для него условия, - условия, вписывающиеся в контекст имеющихся у него контуров жизненного сценария. В частности, поступающую к нему информацию он, хотя и истолковывает в рамках свойственного ему мировосприятия, но так, чтобы она оправдывала в его собственных глазах верность принятых сценарных решений. Кроме того, он старается подобрать в свое окружение людей (партнеров), которые бы смогли сыграть роли, требуемые его сценарием, создает ситуации, которые опять же укладываются в сюжетные линии его сценария, и сам неосознанно разыгрывает роль, предписанную принятым им сценарием. Подобная апробация программы личной безопасности визуально идентифицируется как устойчивое воспроизведение субъектом одних и тех же механизмов, способов, стилей взаимодействия с окружающими, как повторяемость его реакций на идентичные ситуации, как упорное провоцирование одних и тех же опасных для себя, критических ситуаций (при этом говорят – «наступает на одни и те же грабли»), В результате сценарий еще больше уточняется, приобретает более конкретную форму, готовность к итоговому «финалу».

Реальное проживание сценария осуществляется в рамках жизненного пути человека. Жизненный путь может пролегать через болезни человека, войны, несчастные случаи, которые могут сорвать выполнение любого жизненного сценария. Его реализация может перекрываться жизненными планами других людей, например, хулигана или убийцы. В результате человек или временно сбивается со своего жизненного пути, или полностью теряет его. Таким образом, не всегда движение к заключительной сцене осуществляется равномерно. Обстоятельства различных помех и препятствий способны привести, в лучшем случае, к большей или меньшей доработке жизненного сценария в соответствии с наличными «декорациями», что осуществляется субъектом по преимуществу неосознанно.

Кроме того, сталкиваясь с нестандартными, трудными, экстремальными ситуациями, в которых сценарий обнаруживает свою несостоятельность, человек способен сам почувствовать ошибочность имеющихся у него жизненных планов и предпринять определенные действия для их корректировки.

В результате действия различных внутренних и внешних сил, человеком воплощается в жизнь тип судьбы сценарный или несценарный, насильственный, или свободный. В любом случае за человеком остается свобода осмысливать, определять и переопределять свою судьбу, бороться за осуществление своих планов. Несмотря ни на что, он изо дня в день неуклонно движется к своей «финальной сцене», создавая для этого по возможности необходимые жизненные события, заучивая и исполняя необходимые роли, участвуя в различных социальных играх. Иными словами, сценарий ведет к развязке, человек бессознательно или разумно выбирает механизмы, поведенческие формы, стили, которые приближают его к концовке сценария, к «самой большой сцене».

В финальном акте происходит окончательная проверка действенности избранного сценария. Для сценария самообеспечения безопасности в качестве декораций выступают некоторые высоко экстремальные для субъекта условия. Если это был «хороший сценарий», то его автор получает подкрепление в виде успешного для себя выхода из опасной ситуации, сопровождающегося личностным ростом, а может быть и социальным одобрением. Если это «плохой сценарий», то в лучшем случае взаимодействие с экстремальностью способно завершиться фрустрацией или больничной койкой, возможен же и смертельный исход, и социальная изоляция (тюремная камера, психиатрическая больница).

Несомненно, существует тесная связь между жизненным стилем человека и предпочитаемыми им способами поведения в экстремальных ситуациях.

Приведем данные эксперимента по проверке факта наличия/отсутствия связи между типом жизненного сценария субъекта и предпочитаемым им способом самообеспечения безопасности.

I этап. Для определения типа сценария самообеспечения безопасности испытуемым было предложено из списка выделить высказывание, наиболее соответствующее собственной жизненной позиции.

Стимульный материал (высказывания)

1. Мир устроен весьма правильно, все движется по заранее установленным правилам. Если приложить необходимые усилия, то в итоге в нем случается то, что действительно необходимо каждому. Мир населяют, по преимуществу, хорошие люди, готовые в любую минуту оказать нужную поддержку. Все, что я начинаю делать, дает великолепные результаты, я успешен и счастлив. Остается только жить и радоваться (сценарий двойного позитива).

2. Мир полон непредсказуемого и, зачастую, весьма враждебного человеку. Необходимо постоянно опасаться подвоха, следить за возможными происками недоброжелателей. Однако мне в большинстве случаев удается справляться со многими неприятностями. Я осторожен, поэтому справляюсь со всеми неприятностями. Но бдительность терять нельзя (сценарий негатива к миру).

3. Мир, в целом, прекрасен. В нем много возможностей, позволяющих человеку добиваться успеха. Меня окружают счастливые люди. Однако со мной дело обстоит совсем не так благополучно. Я выбиваюсь из сил, но у меня ничего, по большому счету, не получается. Там, где у других получается, я терплю неудачу. Как говорится, все хорошо, но мимо. Все дело, видимо, в моей несчастливой звезде (сценарий негатива к себе).

4. Мир постоянно преподносит все новые и новые неприятности. Человеку приходится выбиваться из сил, чтобы чего-то достичь. Общество живет по волчьим законам. В условиях конкуренции необходимо постоянно бороться за место под солнцем. Как я ни стараюсь, впереди меня постоянно кто-то оказывается. Мне остается только мстить миру и более удачливым (сценарий двойного негатива).

II этап. На основе методики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса выделено пять типов реагирования на экстремальную ситуацию (соревнование, приспособление, компромисс, избегание и сотрудничество).

Корреляционный анализ не выявил статистически значимой связи типа реагирования на экстремальную ситуацию при выделенных жизненных сценариях.

III этап. Проведение математико-статистической обработки результатов.

Результаты корреляционного анализа показали:

1) Отсутствие сходства в распределении стратегий реагирования у обладателей различных жизненных сценариев.

Обладатели сценария двойного позитива более других ориентированы на сотрудничество с окружающим миром по всем вопросам (41,6 %). Кроме того, они также согласны пойти на компромисс (27,1 %). Видя позитив вне и внутри себя, они идут на контакты и уступки окружающим, настроены позитивно по отношению ко всему миру.

Обладатели сценария негатив к миру, в первую очередь, склонны к избеганию развития ситуации (38,2 %), во вторую, – к приспособлению (34,4 %). Стремясь, в первом случае, реализовать «уход» от окружения, во втором случае, адаптироваться к нему, они верят в свои силы добиться задуманного.

Обладатели сценария негатив к себе также, как и в предыдущем сценарии, по большей своей части готовы приспособляться к ситуации (29,8 %) и избегать опасность (28,2 %). Но среди них достаточно велика доля лиц, готовых согласиться на компромисс (23,8 %). Судя по значительной «сглаженности» возможных вариантов реагирования, носители данного сценария готовы реализовать и «уход», и адаптацию, и пойти на соглашение, однако ярко выраженной установки в данном случае нет.

Обладатели сценария двойной негатив в своем подавляющем большинстве ориентированы на избегание опасной ситуации (64,2 %). Второй достаточно выраженной тенденцией для них является

соревнование (31,6 %). Не веря ни в мир, ни в себя, представители данной выборки по сравнению с остальными придерживаются более единой позиции: необходимо «уходить» от опасности. Однако значительна и доля тех, кто готов сделать попытку бороться и отмстить своей победой недоброжелателям.

Установление типа жизненного сценария позволяет прогнозировать возможный тип его взаимодействия с экстремальной ситуацией.

2) Наличие доминантных типов реагирования у обладателей разных жизненных сценариев.

Ориентированные на соревнование субъекты в своем большинстве обладают сценарием двойного негатива (31,6 %), т.к. соревнуясь с миром, они стремятся не только его победить, но и восстановить через это свою самооценку, привлечь удачу.

«Приспособленцы» чаще всего относятся к типу лиц, негативно относящихся к миру (34,4 %), или к типу двойного негатива (29,8 %). Тем самым, они стремятся преодолеть неверие к миру или в себя.

На компромисс с окружающим миром, чаще всего, согласны обладатели сценария двойного позитива (27,1 %). Веря в себя, восхищаясь миром, они способны делать какие-либо уступки для преодоления конфликта или экстремальности.

Избегание чаще всего реализуют обладатели сценария двойного негатива (64,2 %). Не веря ни в себя, ни в окружающий мир, они предпочитают оставить его и забыть про свои проблемы.

Сотрудничество в значительной степени свойственно обладателям сценария двойного позитива (41,6 %).

3) Наличие обратной корреляционной связи между двумя типами реагирования на экстремальную ситуацию: приспособление и соревнование.

Таким образом, у представителей разных жизненных сценариев доминирование приспособления к экстремальной ситуации сочетается с минимизацией проявлений склонности к соревнованию; доминирование соревновательных тенденций сочетается с минимизацией склонности к приспособлению.

Обобщая результаты теоретико-эмпирического исследования можно сделать следующие выводы. Отражая собой сформированную картину мира, жизненный сценарий выполняет интегрирующую роль для всех психологических средств, используемых субъектом для самообеспечения безопасности.

Он придает ценностную оправданность тем или иным его поведенческим проявлениям, психологическим средствам самообеспечения безопасности. В контексте жизненного сценария они как бы выстраиваются в целостный план целесообразно оправданного реагирования субъекта на опасные для него ситуации. Можно выделить четыре сценария самообеспечения безопасности, задающих разное видение мира и положение субъекта в нем:

- 1) «Я – успешный», «Мир – безопасен» – сценарий двойного позитива.
- 2) «Я – успешный», «Мир – опасен» – сценарий негатива к миру.
- 3) «Я – неуспешный», «Мир – безопасен» – сценарий негатива к себе.
- 4) «Я – неуспешный», «Мир – опасен» – сценарий двойного негатива.

Установление жизненного сценария позволяет прогнозировать тип взаимодействия субъекта с экстремальной ситуацией.

Жизненный сценарий закладывается в детском возрасте под влиянием родительского программирования, основанного на передаче накопленных ценностей, и, неоднократно апробируясь во взрослой жизни человека, с большей или меньшей точностью воспроизводится в ходе его жизненного пути. Жизненный путь вносит в сценарии самообеспечения безопасности определенные коррективы, обусловленные непредвиденными препятствиями и изменением жизненной позиции субъекта. Итоговая сцена жизненного плана самообеспечения безопасности разворачивается в условиях высоко экстремальной ситуации, которая его или оправдывает, или не оправдывает. Результатом реализации сценария самообеспечения безопасности может быть как позитив (личностный рост), так и негатив (смертельный исход, социальная изоляция).