

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Халикова Ш.Т.

*Халикова Шаходат Тухтаевна – доцент,
кафедра практической психологии,
Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассмотрены общая характеристика экстремальных состояний и влияние их на индивидуальные особенности организма, психогенные расстройства, возникающие при экстремальных ситуациях, что дает возможность психологам, врачам, социальным работникам организовать коррекционно-реабилитационную работу на новом качественном уровне.

Ключевые слова: эмоционально-волевые особенности, человек, экстремальные ситуации.

Социально-экономическое развитие современного общества неразрывно связано с техническим прогрессом в промышленности, сельском хозяйстве, энергетике, военном деле, на транспорте, а также с формированием людских трудовых ресурсов, воспитанием и подготовкой людей к выполнению общественно полезных и индивидуально необходимых, и привлекательных трудовых функций. Неуклонно возрастают не только значимость труда для человека, но и его сложность и ответственность за выполняемую работу. Существует множество теоретических подходов к пониманию психофизиологического механизма возникновения и протекания стрессовых реакций. Наиболее объективной представляется точка зрения канадского биолога и физиолога Г. Селье, в соответствии с которой любое требование, предъявленное к человеческому организму, вызывает определенную реакцию - стресс. Как установлено опытным путем, независимо от того, какого рода изменения в организме вызывают стрессовые ситуации, они предъявляют требования к перестройке организма с целью его приспособления к новым условиям существования.

Организм как сложная, высокоорганизованная система в ответ на различные интенсивные воздействия реагирует адаптивно-защитными реакциями, всю совокупность которых Селье назвал общим адаптационным синдромом. Этот синдром в своем развитии проходит три фазы.

С экстремальными условиями вполне объективно сопряжена деятельность специалистов разного профиля, специфика организации и осуществления которой предъявляет повышенные требования к психике человека в целом и его эмоционально-волевому состоянию, в частности.

Проблемы адекватного восприятия экстремальных ситуаций обычно связаны с такими личностными особенностями, например медицинских работников, как низкая эмоциональная устойчивость, доминирование эгоцентрической направленности, несогласованность самооценки, ориентация на негативные стороны других людей. Как показывает практика, к экстремальной ситуации обычно готовы не больше 5-7% тех, кто в ней оказывается.

Возникая и развиваясь в деятельности, эмоционально-волевое состояние человека оказывает существенное, а в экстремальных условиях - определяющее влияние на ее характеристики. Это позволяет говорить об их взаимной детерминации. Влияние состояния на профессиональную деятельность неоднозначно и определяется как интенсивностью, так и качественным своеобразием развивающихся в процессе деятельности состояний. Несмотря на то, что этой проблеме посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов (А.Д. Ганюшкин, В.Д. Гончаров, Н.С. Жеребова, Р.Л. Кричевский, Б.М. Теплов, А. Adler, J. Drever, J.P. Herty, К.А. Lewin), она еще далека от своего окончательного решения, что можно объяснить, с одной стороны, сложным характером взаимодетерминации состояния и деятельности, а с другой - недостатками существующих методологических подходов к изучению этого взаимодействия. Недостаточная изученность эмоционально-волевого состояния ограничивает возможность его диагностики, прогноза развития, изменчивости или устойчивости, затрудняет учет влияния состояния на поведение и деятельность человека [1].

Подчеркивая психологическую сторону стресса, следует отметить, что человек реагирует не только на реальную опасность, но и на угрозы и символы опасности, связанные с прошлыми переживаниями. Физиологические изменения, происходящие в организме человека в ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных ими эмоциональных переживаний: без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой. Стресс, таким образом, возникает прежде всего в ответ на угрозу, которая дистанционно воздействует на человека, вызывая у него то или иное эмоциональное отношение к ней и подготавливая тем самым весь организм к возможным физическим последствиям. Следовательно, стресс является для человека результатом восприятия такой угрозы, эмоциональные переживания которой оказывают влияние на его способности к эффективной деятельности.

Таким образом, под термином стрессовое событие могут быть объединены все внешние воздействия на человека, которые, несмотря на все свое огромное разнообразие, вызывают один и тот же эффект -

комплекс негативных эмоций, понижающий функциональные возможности индивида либо ослабляющий общую сопротивляемость организма.

В любом стрессовом событии можно выделить три взаимосвязанных компонента:

Дистанционная угроза;

Восприятие и эмоциональное переживание этой угрозы индивидом;

Физиологические и соматические последствия этих переживаний.

В некоторых случаях стрессовое событие может иметь и психотравматические последствия, и тогда говорят о психотравмирующем событии. В процессе ответной реакции на психотравмирующее событие можно выделить несколько фаз:

Первичная эмоциональная реакция;

Фаза отрицания, выражающаяся в эмоциональном угнетении и стремлении избегать воспоминаний о психотравмирующем событии;

Чередование отрицания и вторжения. Вторжение проявляется в "прорывающихся" воспоминаниях о психотравмирующем событии, снах о событии и повышенном уровне реагирования на все, что о нем напоминает;

Фаза дальнейшей интеллектуальной и эмоциональной переработки травматического опыта.

Продолжительность процесса реагирования на стрессовое событие обусловлена значимостью информации, связанной с этим событием, для индивида. При благоприятном течении данного процесса он длится от нескольких недель до нескольких месяцев после случившегося и завершается прекращением психотравмирующего воздействия. Но нередко напряжение, возникшее в результате действия стрессора, сохраняется намного дольше. При этом многие люди либо не распознают симптомы стресса, либо не знают, каким образом можно от них избавиться. В результате напряжение "встраивается" в систему личности и не напоминает о себе до тех пор, пока система не оказывается разбалансированной.

На протяжении всей своей жизни человек постоянно сталкивается с ситуациями, грозящими ему гибелью. Одни обусловлены природными явлениями, другие возникают при неразумной деятельности или поведении самого индивида. Можно говорить о разных факторах, обуславливающих выживание человека как биологического вида, но все они связаны, с одной стороны, со способностью организма регулировать параметры внутренней среды, а с другой – со способностью опосредованно отражать объективную действительность.

Список литературы

1. *Маруняк С.В., Бойко И.М.* Психология экстремальных состояний и ситуаций // Методические рекомендации: Архангельск, 2016. 78 с.