

## Раздел 3 СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

---

### ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЛИЧНОСТЬЮ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СОЦИОГЕННОЙ СИТУАЦИИ

*Аль Масри Исмаил (РУДН)*

Психологические аспекты переживания травматического стресса и его последствий изучаются, как правило, в контексте общих проблем деятельности человека в экстремальных условиях, исследований адаптационных возможностей человека и его стресс-толерантности. Результаты подобных исследований как бы фокусируют социальные, природные, технологические, индивидуально-психологические, экологические и медицинские аспекты существования человека в современном мире.

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. Экстремальные социогенные ситуации, подобные «Арабской весне», характеризуются, прежде всего, сверхэкстремальным воздействием на психику человека, вызывая у него травматический стресс, психологические последствия которого в крайнем своем проявлении выражаются в посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), возникающем как затяжная или отсроченная реакция на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью. Личность при этом подвергается не только физическому, но и психологическому насилию. Столкнувшись с реальной угрозой для жизни, ощутив момент, когда жизнь буквально висела на волоске, человек переживает глубокую психологическую травму.

Общие закономерности возникновения и развития ПТСР не зависят от того, какие конкретные травматические события послужили причиной психологических и психосоматических нарушений, хотя в психологической картине ПТСР специфика травматического стрессора (военные действия или насилие и т.д.), несомненно, находит отражение. Однако главным является то, что эти события носили экстремальный характер, т.е. выходили за пределы обычных человеческих переживаний и вызывали интенсивный страх за свою жизнь, ужас и ощущение беспомощности [1].

Под травмированной личностью обычно понимают такую личность, которая не просто сформировалась под воздействием травматического стресса, когда-то пережитого, а стала считать позитивными патологические изменения, происшедшие с ней, находить определенные психологические выгоды в этом, иногда даже гордиться этим.

Травмированный человек, переживший чрезвычайно сильные, разрушительные эмоции, больше всего боится их повторения. Он предпринимает все возможное, чтобы избежать эмоций, связанных с травматическим событием. Он вынужден прилагать титанические усилия, чтобы психический «контейнер» не

расконсервировался, и разрушительные сверхсильные эмоции не вырвались наружу. Любой стимул, напоминающий травматическую ситуацию (запах, звук и т.д.), мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден испытывать то, что он уже чувствовал во время травматического события. Поэтому человек защищает свой «контейнер» от того, чтобы случайно не наткнуться на соответствующий стимул, — он вынужден постоянно быть внимательным, избегать всего, что может напомнить травматическую ситуацию. Сохранение «контейнера» со временем требует все больше и больше сил, истощая человека. Отсюда переутомление, бессонница, раздражительность, нарушение внимания, памяти и другое. Человек истощается в борьбе с самим собой [3. С. 256].

Травматические военно-политические ситуации характеризуются наличием ценностных противоречий, экзистенциальных конфликтов, которые обусловлены, с одной стороны, особыми требованиями, качественно отличающимися от требований обычной жизненной ситуации, а с другой стороны, относительной стабильностью ценностно-смысловой сферы личности, неподдающейся быстрому кардинальному перестраиванию [4].

Одним из главных является вопрос о жизни и смерти. Нормальная смысловая сфера личности организована вокруг вопроса жизни. Смысловая система, соответствующая ситуации войны, центрирована на вопросе смерти, то есть на непосредственном разрушении, уничтожении, умирании. При этом на войне уничтожение другого человека принимается в качестве сверхценности и героизма.

Е.М. Черепанова выделяет основные черты, которые приобретает травматическая личность: а) *романтизм*. Такие люди знают, в чем счастье человечества, и ради этого готовы пожертвовать всеми, кто имеет другие представления о счастье. Человеку кажется, что он отстаивает свои «светлые» идеалы, не замечая, что причиняет вред другим людям. б) *преобладание групповых ценностей над индивидуальными*. Для человека жизнь группы становится важнее, чем жизнь отдельного индивида. Следовательно, ради счастья группы, ради ее блага можно пожертвовать жизнью одного или другого человека, а также и своей собственной. в) *стремление к саморазрушению*, образующее вместе с предыдущим качеством комплекс, который можно было бы обозначить как «счастье принести себя в жертву ради групповых интересов». Такое представление на самом деле имеет прямую связь с базовой иллюзией бессмертия и в какой-то степени является ее продолжением: моя смерть не важна, если дело группы живет и побеждает. г) *иллюзия справедливости устройства мира*. Некоторые люди считают, что все зло обязательно бывает наказано, добро непременно восторжествует. Это, как правило, слишком честные, благородные, принципиальные и справедливые люди. Правда, их честность и благородство относятся только к членам своего сообщества, а ради принципа они готовы пожертвовать и своей жизнью, и жизнью своих близких, и чужой жизнью. Девиз «не поступись принципами» очень характерен для травматической личности. д) *иллюзия простоты устройства мира*. Согласно этой иллюзии, мир поделился на две части: «наши» и «не наши». По отношению к «нашим» применимы и честность, и благородство, к «не нашим» только принцип — кто не с нами, тот против нас. Весь мир оценивается в зависимости от того, по «какую сторону баррикад» он располагается.

В связи с вышесказанным в основе психологического сопровождения должен лежать пересмотр конфликтной ситуации, снятие эмоционального напряжения и адекватное выражение эмоционального состояния. Как отмечается в работе Т.С. Пилишвили, «для продуктивного копинга необходимо не только осознание себя активным субъектом, способным самостоятельно преобразовывать

действительность, но и собственно преобразовательная активность. Последняя связана с конкретными поведенческими усилиями, направленными на изменение ситуации. При этом важным оказывается положительная переоценка положения. Влияя на видение трудностей, субъект способен самостоятельно отыскать в себе внутренний ресурс, поэтому для повышения продуктивности копинга необходимо воздействие на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне». [2. С. 47].

#### Литература:

- [1] *Александровский Ю.А.* Диагностика социально – стрессовых расстройств // Актуальные вопросы военной и экологической психиатрии. – СПб., 1995.
- [2] *Пилишвили Т.С.* Сборник материалов отечественных и зарубежных авторов по проблеме активности личности в современном обществе [Текст] : научное издание / Т.С. Пилишвили Т.С., Т.В. Чхиквадзе – М.: РУДН, 2012. – 82 с.
- [3] *Ромек В. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
- [4] *Сенявская Е.* Войны XX столетия: социальная роль, идеология, психология комбатантов и посттравматический синдром // История. 1999. № 43.
- [5] *Черепанова, Е. М.* Психологический стресс: помоги себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М.: Академия, 1997. – 96 с.