

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/54599>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

ОГЛАВЛЕНИЕ ВВЕДЕНИЕ 3 1. Понятие экстремальных ситуаций 4 2. Экстремальная ситуация, стресс и реакция на него 8 3. Экстремальная ситуация, как необходимая предпосылка для развития полноценной личности 15 ЗАКЛЮЧЕНИЕ 19 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 21

ВВЕДЕНИЕ Даже самый осторожный и замкнутый человек в течение своей жизни вынужден встречаться с внешним окружением, переживать новые, необычные для себя ситуации и испытывать от этого определенный стресс. При этом, чем больше человек прячется от таких встреч, тем более экстремальными они ему представляются, тем более острую и болезненную реакцию они в нем вызывают. В детстве, любой отрыв от матери для ребенка обозначает экстремальную ситуацию. Ребенок испытывает страх, ужас и отчаяние. Его реакция – плачь, доходящий до истерики. С возрастом, человек учится контролировать свои страхи и эмоции. Однако, острота стресса вряд ли снижается. Избежать экстремальных ситуаций не удастся. Уровень и острота переживаний таких ситуаций, во многом, человек определяет для себя сам, хотя, как правило, делает он это на бессознательном уровне.

1. Понятие экстремальных ситуаций

3

Повседневная жизнь взрослого человека характеризуется таким признаком, как «устоявшийся жизненный порядок». В контексте социальной и личностной психологии он может ассоциироваться со своеобразной зоной Психологического Комфорта (зоной ПК), в которой ход мыслей, правила поведения и даже ощущения подчиняются неким общественным и личностным шаблонам. Это — ментальная и бытовая сфера жизни, в которой происходят во многом предсказуемые, привычные для нас явления, расписанные наперед как бы «по расписанию». Подобно, уютному и комфортному месту с креслом и мягким светом, в котором наше тело расслабляется автоматически, зона психологического комфорта, не предвещающая никаких неожиданностей, расслабляет нашу психику, освобождая ее от возможностей возникновения стресса и фрустрации. Здесь мы можем позволить себе роскошь не напрягаться в поисках решений, в ответах на вызовы, но действовать механически, по привычным для нас (и для общества) шаблонам поведения (рутинно, буднично и т.п.). Зона психологического комфорта, таким образом, представляется той привычной областью жизненного пространства, куда мы стремимся попасть бессознательно, чтобы отдохнуть и расслабиться от стрессов и вызовов, с которыми жизнь постоянно сталкивает нас при погружении во внешний мир. Заметим, что длительное пребывание в зоне психологического комфорта ведет к психической деградации, ровно так же, как длительное нахождение в постели приводит организм к мышечной атрофии, потере аппетита, иммунитета и т.д. Личность не развивается, поскольку не испытывает никаких мотиваций для развития. Классическим примером такого личностного застоя является герой романа И.А. Гончарова «Обломов». Соответствующая ему линия поведения (точнее отсутствие какого-либо поведения) превратилось в нарицательное понятие – Обломовщина, которое символизирует душевную лень и застой. Зону психологического комфорта можно представить как своеобразную ментальную сферу, или как социальный «аквариум», в границах которого мы

4

чувствуем себя «как дома». Выход из этой зоны всегда сопряжен со страхом неизвестного. Там, где у человека еще не сформирован шаблон поведения, и даже отсутствует опыт реагирования, он теряет психологическую опору, испытывает тревогу и дезориентацию. Каждый из нас сталкивался с этим ощущением испуга и дезориентации в процессе взросления. В возрастной психологии стресс, переживаемый ребенком при его первых самостоятельных шагах в социуме известен и описан как феномен социализации. Известно, что отрыв ребенка от родителей начиная от дошкольных детских учреждений и оканчивая вступлением в самостоятельный быт, довольно мучительный процесс (см. например, Малкина-Пых И. Г., 2005). Можно сказать, что общая причина страхов, фрустраций и соответствующих возрастных

кризисов сводится к необходимости выхода из обжитых зон психологического комфорта. Но, если в детском и юношеском возрасте выход из зоны психологического комфорта предопределен природой, т.е. программой физического роста, то по достижению формальной взрослости, этот выход все более затрудняется. Причин, как минимум две: во-первых, программа физического роста и формирования организма в целом завершается; во-вторых, завершается процесс социализации, который включает мировоззренческое созревание и формирование шаблонов приличного поведения. Дальнейшее развитие личности целиком зависит от мотивации и усилий самого индивида.

2. Экстремальная ситуация, стресс и реакция на него Понятия экстремальная ситуация, стресс, адаптируемость, гомеостаз, психологическая травма и реабилитация после нее обсуждаются в разделе психологии называемом психология экстремальных ситуаций (см. например Лебедев В.И., 1989 или Осухова Н.Г., 2005). Ниже мы приводим необходимые определения, отредактированные в контексте исследуемого феномена – роли экстремальной ситуации в жизни человека.

5

Опуская биологическую природу жизни на Земле и не вдаваясь в философский смысл слова «жизнь», мы будем понимать под жизнью, прежде всего, процесс или путь развития личности от ее рождения до духовного пробуждения. Поскольку человек, развиваясь физически и психически, меняет ориентиры, смысл его жизни не остаётся неизменным на протяжении времени. Так Эрик Эриксон считал (Э.Эриксон, 1996), что в течении жизни происходит эволюция ее смыслов. Если в юности и зрелости наши мысли сосредоточены преимущественно на развитии и укреплении своего эго, то ближе к старости локус внимания смещается за пределы собственного «я», а смысл существования человек видит уже не в сохранении своего эго, но в выходе за его пределы. Наиболее полно эту эволюцию смыслов отражает гуманистическая психология Абрахам Маслоу. В его иерархии потребностей постоянно меняющийся смысл жизни следует за, естественным для человеческой природы, стремлением к самоактуализации на все более высоком духовном уровне (Маслоу А., 2008). Итак, смысл человеческого существования будем понимать как череду самоактуализаций на все более высоком духовном уровне, в процессе которой роль человеческого эго постепенно отходит на второй план, сменяясь осознанием своей причастности к чему-то большему — трансперсональному, ощущением себя частью живой природы и ее ноосферы. Важно выделить ключевую роль этого процесса в понимании смысла жизни. Получается, что удобное и приятное пребывание в зоне психологического комфорта противоречит природе человека. Возможно ли это? И если да, то что заставляет его вспоминать о своем предназначении и выходить из этого комфортного состояния, осуществляя свою главную миссию – актуализацию самости? Можно утверждать, что на определенном этапе взросления, эту функцию на себя берут экстремальные жизненные ситуации. Стресс в широком смысле это внешнее воздействие (от английского stress — давление, нажим, напряжение). В приложении к человеческой психике в качестве стресса могут выступать любые внешние вмешательства,

6

нарушающие его внутреннее равновесие (гомеостаз) и вызывающие неспецифичный отклик в виде учащенного дыхания, сердцебиения, повышения артериального давления и т.п. Этот неспецифичный отклик[2] определяется общим термином Дистресс (от английского Distress — горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда). Однако, со временем частица «Ди» была опущена, и под стрессом в отношении к человеческому организму стали понимать уже не воздействие, а отклик. Таким образом, в сегодняшней медицинской литературе под стрессом понимается неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Ответ организма, по сути, всегда сводится к попытке вернуться в «нормальное» состояние гомеостаза. Важно подчеркнуть, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические реакции в организме. Психологический стресс, по сути, есть ответ человеческой психики на стресс, интерпретируемый как экстремальная ситуация. Если понимать под психологическим гомеостазом зону психологического комфорта, то психологический стресс может рассматриваться, как осознанное или подсознательное стремление к возврату в зону психологического комфорта или созданию новой подобной зоны. Человек, подвергшийся стрессу в экстремальной ситуации, адаптируется к ней не сразу. Скорость адаптации зависит как от индивидуальных природных качеств организма, так и от уровня психологической устойчивости, нарабатанной личностью с годами.

3. Экстремальная ситуация, как необходимая предпосылка для развития полноценной личности Итак, мы ввели в рассмотрение зону психологического комфорта, как психологический аналог гомеостаза, в которой

модель реальности и соответствующее мироощущение уравновешено сигналами принимаемыми человеком из внешнего мира. В результате, находящийся в зоне

7

психологического комфорта человек не испытывает ни тревоги, ни фрустрации, ни озабоченности. Мы связали смысл жизни с непрерывным процессом переоценки себя в мире и мира в себе. Мы также определили экстремальную ситуацию, как такие жизненные обстоятельства, которые вынуждают человека выйти из своей индивидуальной зоны психологического комфорта и предпринять действия для обретения вновь внутреннего равновесия. Наконец, мы связали универсальные реакции обусловленные стрессом с природными и благоприобретенными возможностями человека для борьбы и адаптации. Мы убедились, что возврат к прежней зоне психологического комфорта, т.е. не преодоление психологического кризиса, а попытка адаптации к нему ведет к деградации личности и связанным с этим расстройствам психики. Напротив, преодоление границ обжитой зоны психологического комфорта и адаптация в новой зоне психологического комфорта вполне согласуется с программой личностного роста, заложенного в человека самой Природой. Один из самых наглядных примеров естественного расширения зоны психологического комфорта – взросление ребенка. Когда ребенок выходит из чрева матери, и оказывается в неизвестной, пугающей реальности, зона комфорта у него как таковая еще отсутствует. Со временем, по мере проживания повторяющихся ощущений, сознание начинает фиксировать «привычное», и ребенок немного успокаивается. Обретая свои первые психологические опоры, сознание ребенка создает начальную зону комфорта, в рамках которой он ощущает себя в безопасности. Дальнейшее взросление и расширение зоны комфорта для ребенка происходит за счет развития самостоятельности и независимости. Так, постепенно, формируется новое эго и новая личность. С годами, однако, преодоление зоны психологического комфорта становится все более болезненным и длительным процессом поскольку окрепшее эго человека сопротивляется всякому новому переходу и слому прежних шаблонов и стереотипов. Вопрос позитивны или негативны последствия

8

новых возрастных кризисов целиком переходит в смысловую, экзистенциальную плоскость. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Качество и количество невзгод, выпавших на долю разных людей, варьируют в широких пределах. Народная мудрость гласит, что Господь, творя участвуя в судьбе, дает человеку не больше того, чем он способен вынести. С точки зрения науки, эта разница обусловлена разным уровнем чувствительности к стрессу у разных людей. Одно и то же событие у слабого и сильного духом человека может вызывать или панику, или радостное предчувствие преодоления. То, что одних возвышает, других способно сломать. В самом деле, как часто мы видим, что «счастливые избранники» и кумиры своего поколения приходят к своим звездным мгновениям, пройдя суровый путь лишений и невзгод! Отношение к невзгодам, как к благодати восходит своими корнями к древнейшим учениям о духовном росте. Так, в буддизме основой духовного роста считается избавление от привязанностей. Пользуясь введенными определениями и аналогиями, легко интерпретировать учение Будды, как способ непрерывного и безграничного расширения зоны своего психологического комфорта, или иначе — как избавление своего «я» от привязанности к своему эго, от притяжения материальными и эмоциональными благами. Венцом такой практики должно служить осознанное вхождение в свою физическую смерть, которое согласно учению Будды является самым естественным, хотя и не самым простым путем к Просветлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

9

1. Ананьев В. А. 2006. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии 2. здоровья.— СПб.: Речь, — 384 с 3. Лассан Л.П., Малахова Я.В. В.А. 2010. Ананьев — ученый, учитель, ученик. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. № 3. 4. Лебедев В.И., 1989. Личность в экстремальных условиях. М: Политиздат.- 303с.. 5. Малкина-Пых И. Г., 2005. Возрастные кризисы взрослости. М.: Изд-во Эксмо,– 416 с. 6. Маслоу А., 2008. Мотивация и личность. 3-е изд. Пер. с англ. Издательство: СПб.: Питер, 352с. 7. Осухова Н.Г., 2005. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., Академия, — 288с. 8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и

пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. — 319 с. 9. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: 1996. — 592 с. 10. Селье Г., 1960. Очерки об адаптационном синдроме, Медгиз, – 255 с. 11. Франкл В., 1990. Человек в поисках смысла: Сборник / пер. с англ. М.: Прогресс, — 368 с. 12. Скларова Т. В., 2010. Развитие личности в трудных жизненных ситуациях и экстремальных условиях. 13. Толли Б., 2005. Экстремальная духовность Потрясающее путешествие за внутренние границы 14. Холлис Дж., 2009. Перевал в середине пути, Перевод с английского, «Когито-центр», 208с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/54599>