

Krasimir M. Markov,

FOR BASIC CONCEPTS IN EXTREME PSYCHOLOGY

Krasimir M. Markov

*Faculty Artillery, PVO and KIS – Shumen, National Military Inuversety "Vasil Levski" Bulgaria,
e-mail markov_kr@abv.bg*

ЗА ОСНОВНИ ПОНЯТИЯ В ЕКСТРЕМАЛНАТА ПСИХО- ЛОГИЯ

Красимир М. Марков

*Факултет Артилерия, ПВО и КИС – Шумен, Национален военен университет „В. Левски“ Бъл-
гария, e-mail markov_kr@abv.bg*

***Abstract:** Basic concepts in extreme psychology related to experiences in extreme situations and implications for the human psyche are discussed*

***Keywords:** extreme psychology, extreme situation, stress, frustration, conflict, crisis, affect*

Общоприето е авторите и изследователите занимаващи се с екстремална психология, когато описват екстремалните, тежките или критичните ситуации да извеждат четири ключови понятия с които в екстремалната психология се описват подобни ситуации [1,2,6,8,9]. Тези основни понятия са: стрес, фрустрация, конфликт, кризис и афект. Независимо от единодушие на авторите за тези понятия като основни в екстремалната психология доста от тях влагат различно съдържание при описването им.

Стрес – стресът е особено състояние на психиката и на организма като цяло, характеризиращо се с мобилизация на всички резерви на организма за преодоляване на някакво вредно или опасно за здравето и живота въздействие. Това въздействие трябва да бъде достатъчно силно, за да може да предизвика защитна хормонална реакция на организма свързана с преустройството на функционалните системи и адаптация към новите условия, и имаща цел да запази и съхрани организма. Тези въздействия, които наричаме стресови като правило се делят на физиологични свързани с болка, глад, жажда, висока или ниска температура, прекалено физическо натоварване и т.н., и психологически към които включваме опасност, заплахата, загуба, лъжа, обида, информационна претовареност и др.

Стресът става травматичен, когато в резултат на въздействието на стресора се появява нарушение в психичната сфера. В този случай се нарушава структурата на Аз-а, когнитивният модел на света, афективната сфера и механизмите управляващи процесите на паметта, ученето и т.н.

Това означава, че стресора трябва да бъде травмиращо събитие притежаващо много мощно негативно въздействие в следствие от което се явява ситуация на заплахата за живота на човека или неговите близки. Ясно е, че такива събития нарушават чувството за безопасност на човека, предизвиквайки травматичен стрес, психологическите последици от който са доста разнообразни. Факт е, че преживяването на травматичен стрес от някои хора става причина за проявление у тях на наченки на посттравматично стресово разстройство [1,9].

Като причини за появата на стреса можем да посочим и такива като постоянен недостиг на време, налага се да правим нещо по задължение, а не ни се прави, нещо ни препира, постоянно недоспиване, конфликти в семейството и работата, неудовлетвореност от живота, чувство за самотност и липса на човек с когото да споделим проблемите си и т.н.

Етапите на стреса са описани още от Ханс Селие, но в тях се влага относително ново съдържание. Те са следните:

- Етап на мобилизация, през който се повишава вниманието, мобилизира се активността;
- Етап на стенични отрицателни емоции – проявява се гняв, ярост, агресия, а увеличеното натоварване води до последващо изтощение на организма;
- Етап на астенични отрицателни емоции, при който се усеща чувство за безсилие, настъпва депресия и човек е обхванат от мъка и отчаяние.

Като резултат на протичане на тези етапи в човешкия организъм настъпва нервен срив и се появяват неврози.

Травматичен стрес, това е особено преживяване в резултат от специфично взаимодействие на човека и околната среда. Всъщност става дума за нормална реакция на ненормални обстоятелства, която възниква в човека преживял нещо излизащо извън рамките на нормалния човешки опит. Става дума за много ситуации, но всички те са свързани със заплахата за живота и здравето на човека и неговите близки, или с нарушаването на Аз-образа. Психическата реакция на травмата включва три относително самостоятелни степени на развитие, което позволява да я разглеждаме като процес развиващ се във времето.

Първа степен – психичен шок, съдържа два основни компонента – загуба на активност, нарушаване на ориентацията, дезорганизация на дейността и отрицание на случващото се. По принцип нормално тази степен е относително кратка.

Втора степен – въздействие, характеризира се с изразени емоционални реакции по повод на събитието и неговите последици. Това могат да бъдат страх, ужас, тревога, гняв, плач или другояче казано емоции, които се проявяват непосредствено и с висока интензивност. Постепенно те се сменят с реакция на критика или съмнение в себе си и се съпровождат с болезнено осъзнаване на невъзвратимостта на случилото се и признаване на собственото безсилие. Тази степен е критична за човека тъй като след нея започва или процес на възстановяване, адаптация към нововъзникналите обстоятелства и възприемане на новата реалност, или настъпва фиксация върху травмата и последващ преход към постстресово състояние в хронична форма. Този тип нарушения, които се развиват след преживяната психологическа травма засягат всички нива на функциониране на човека като организъм, довеждат до значителни личностни изменения не само у хората, които са преживяли това събитие, но и в техните близки. Особеното е, че в резултат на много изследвания се доказва, че това състояние което се развива под действието на травматичен стрес не попада в нито една от познатите в клиничната практика класификации [1,8,9].

Фрустрация – този термин се използва с две значения, от една страна като акт на блокиране или прекъсване на поведение насочено към постигане на определена цел и тогава говорим за фрустрационна ситуация, и от друга страна като емоционално състояние на човека възникващо след неуспех при неудовлетворяване на някаква силна потребност или критично отношение на останалите към даден човек. Последиците от това са възникване на силни емоции като враждебност, гняв, вина, тревога.

В литературата [9] се определят няколко основни вида фрустрационно поведение на личността:

- Двигателна възбуда – безцелни и непоследователни поведенски реакции;
 - Апатия;
 - Агресия и деструкция – човек се стреми към разрушаване на предмети от околната среда, причиняване на вреда или щета;
 - Стереотипизация – проявява се като тенденция на безсмислено поведение на фиксирани форми на поведение;
 - Регресия – тя се разбира като обръщане към поведенски модели, които са доминирани в по-ранни периоди от живота на човека или като примитивизация на поведението.
- Състоянието на фрустрация не възниква изведнъж, за да се появи то трябва да се преодолее така наречения фрустрационен праг. Той се определя със следното:
- Повторение на неудовлетворението – всяко последващо неудовлетворение води до сумирането му с емоционалната следа от предишния неуспех;
 - Дълбоко неудовлетворение – колкото по-силна е била потребността, толкова по-занижен е прага при който настъпва фрустрацията;
 - Емоционална възбудимост – колкото тя е по-висока, толкова по-нисък е фрустрационния праг;
 - Ниво на претенциите на човека – колкото човек по-рядко се е сблъскал с неудачи и провали, толкова по-нисък е прага на фрустрацията;
 - В зависимост от етапа на дейността – ако препятствието възникне в началото на определена дейност фрустрацията се проявява по-слабо в сравнение с тази, която настъпва в края или при завършване на определена дейност.

Самата фрустрация има и негативни, и позитивни последствия за човека. Позитивните последствия са свързани с мобилизирането на психичните ресурси и откриващите се възможности за личностно развитие. Усиленото в резултат на фрустрацията напрежение може да помогне на човека да има нов поглед върху ситуацията, да преоцени своите предишни действия и да види нови различни пътища за достигане на поставената цел, а негативните ефекти се заключават в увеличаването на напрежението от емоционалната възбуда, което може да се окаже толкова силно, че под въздействието на афекта човек да загуби способност за конструктивност на действията, да загуби контрол и да изпадне в паника. Ако човек изпада често във фрустрация, това води до формиране на негативни черти в поведението като агресивност, възбудимост, враждебност.

Конфликт – понятието в социалната психология, личностовата психология и конфликтологията се трактува по различен начин, но винаги става дума за това, че се създава ситуация на сблъсък на някой с някого за нещо. Този конфликт може да бъде вътрешен, когато възниква в човека, който е поставен пред дилемите мога и не мога, искам и не искам, трябва и не трябва и т.н. За да възникне междуличностния конфликт трябва да са налице интереси и противоречия между хората, които са несъвместими от гледна точка на крайната цел на достигането им. В екстремалната психология се среща често понятието невротичен конфликт, под което се разбира противоречие между личността и значими за нея аспекти от действителността, които се разрешават непродуктивно и нерационално и водят до болезнени преживявания на неуспех, на неудовлетворимост на потребностите, непостигане на целите на живота, невъзвратими загуби и т.н.

Кризис – самото понятие кризис реално означава остра ситуация в която попада човек, повратен пункт, важен момент. Това е нарушение на емоционалния баланс настъпващ под влияние на заплахата създавана от външни обстоятелства. Чисто психологически това е ситуация водеща до невъзможност на по-нататъшното съществуване на човек в досегашния му статус [2,9].

Имаме два типа кризисни ситуации в зависимост от това каква възможност предоставят на човека в живота след ситуацията:

Първи тип – сериозно сътресение, което обаче съхранява определен шанс за връщане към предишния живот.

Втори тип – зачертва всичко случило се досега в живот на човек и му оставя единствения изход промяна на собствената личност и смисълът на собствения живот.

Каплан [по 9] описва четири последователни стадии на кризи при човек:

- Първичен ръст на напрежението – който стимулира обичайни начини за решаване на проблемите;
- По-нататъшен ръст на напрежението – тогава, когато тези резултати и способности се окзват нерезултатни;
- Още по-силно увеличаване на напрежението – което изисква мобилизация на вътрешни и външни ресурси;
- Ако това се окаже също безрезултатно настъпва четвъртия стадий, който се характеризира с повишена тревога, депресия, чувство за безпомощност или депривация на личността.

Той подчертава също и факта, че кризиса може да приключи във всеки един от тези стадии, ако изчезне опасността или бъде намерено адекватно решение за решаване на проблема.

Ще се спрем на някои видове кризи:

Невротични кризи – предпоставките за възникване на които се формират още в ранното детство и могат да се развиват даже при отсъствие на въздействие на някои външни дразнители, травмиращи събития и промени (З. Фройд, К. Хорни).

Възрастови кризи – възникващи при прехода от една възраст към друга, които са свързани с преобразование в системата на социалните отношения, дейността, съзнанието (Ж. Пиаже, Л. Виготски, Е. Ериксон).

Травматични кризи – възникват в резултат на психотравмиращи ситуации и зависят от оценката на тази ситуация от личността и съответно преценената степен на субективна значимост.

Биографичен кризис – той е особеност на вътрешния свят на човека, която се проявява от преживяване в различни форми на непродуктивността на собствения жизнен път. Самият биографичен кризис има три типа направления: кризис на нереализираността – възниква тогава, когато по една или друга причина човек трудно намира връзка между отделните събития на собствения си живот; кризис на опустошеността – възниква при ситуации, когато субективната картина на живота си път човек не открива връзките, които го водят от миналото през настоящето към бъдещето; кризис на безперспективността – възниква в ситуации, когато по една или друга причина, човек трудно прави планове, проекти или липсват мечти свързани с неговото бъдеще.

Кризис на загубата – свързан със загуба на близък човек. Преживяването му се описва с картината на голяма мъка (Линдеман).

Екзистенциален кризис – загуба на смисъла на съществуването, загуба на най-значимите ценности и цели на живота, преразглеждане на целия собствен живот.

Афект – той е състояние на внезапно възникващо силно душевно преживяване предизвикано от насилие, издевателство, тежко оскърбление, продължителна посттравматична ситуация и др. За афекта е важно да се установят основните признаци на всеки вид афект, тъй като в правото афекта може да се разглежда като смекчаващо обстоятелство, което може да освободи човек от наказателна отговорност. Афектът забавя включително психични процеси, които не са пряко свързани с него, като вниманието което се концентрира върху източника на чувствата, а всички останали детайли на обстановката изобщо не влиза в проекта на съзнанието, затова състояние е характерно свиване на съзнанието. Състоянието на афекта възниква по-често у неуравновесените и слабохарактерни хора. Външно той може да се проявява в прекомерна активност или агресия, или от друга страна като задръжка в движенията и вцепеняване. Силната възбуда се разпространява и върху механизма на физиологичната регулация на емоциите. Човек или побледнява, или почервенява, неговите движения са сковани или хаотични, а речта е накъсана.

В психологията и психиатрията се определят три вида афекти:

- Физиологичен афект – с този афект се занимават преди всичко психолозите и той се свързва с внезапно възникване на силно, но кратковременно емоционално състояние, при което про-

тича дезорганизация на психичната дейност. Човек не разбира напълно разбирането си за ситуацията и действията, които извършва, но практически не ги контролира. Основните признаци на физиологичния афект са: внезапност на възникването, взривоопасна динамика, развива се за много кратко време и достига своя предел; кратковременност – продължава секунди или минути; интензивност и напрежение при протичането – в състоянието на афект у човек се появяват допълнителна сила и възможности; дезорганизиращо влияние на психичната дейност – свиване на съзнанието, снижаване качеството на мисловните процеси, рязка загуба на самоконтрол; засилена двигателна активност – в някои от случаите се стига до особена жестокост на поведението; вегетативни изменения – изменя се цвета на кожата, модулацията на гласа, интензифицира се сърдечната дейност; като последствие на афекта може да се наблюдава частична амнезия и астеничен синдром, когато човек не си спомня отделни детайли на това, което е направил и изпада във физическа и нервно-психическа слабост.

- Патологичен афект – с него се занимават психиатрите и клиничните психолози, той представлява кратковременно болезнено психическо разстройство съпроводено с дълбоко замъгляване на съзнанието, импулсивни актове и частична или пълна амнезия. Действията на човек в това състояние са съпроводени с несвързан говор и прекалена жестикуляция.

Приведената типология предоставя възможност за по-диференцирано описание на екстремалните житейски ситуации. Разбира се, всяко конкретно събитие може да засегне всички показани промени като предизвиква едновременно и стрес, и фрустрация, и конфликт, и кризис, но именно различията в екстремалните ситуации създават необходимостта от разграничаването на понятията стрес, фрустрация, конфликт и афект от гледна точка на екстремалната психология.

References

1. Alexandrov, Iv. (2018) Post-traumatic stress disorder. Clinical-psychological aspects. "STENO" -Varna
2. Атанасова-Кръстева, Н. (2018) Психология на кризиса. В. Търново : Нац. воен. унив. "Васил Левски",
3. Антипов, В. В. (2002) Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М., Владос,
4. Анцыферова, Л. И. (2001) Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. СПб.
5. Голованевская В. И. (2003) Характеристики Я-концепции и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. В. Московского университета.
6. Малкина-Пих (2005), Экстремальные ситуации. М.
7. МКБ-10. (2003) Психични и поведенчески разстройства. С.
8. Стасенко В.Г. М.Л Хуторная. — «Экстремальная психология и психотерапия экстремальных состояний» Учеб. пособие. – Воронеж: НОУ ВПО «Международный институт компьютерных технологий», 2010
9. Стоянов, В. (2008) Посттравматично стресово разстройство. В.
10. Magnusson, D. A. (1981) Psychology of Situations. Toward a Psychology of Situations: An Interactional Perspective. New Jersey
11. Paul, M. Lehrer; P. L. Woolfolk. (1993) Principles and Practice of stress management. N. Y.; Guilford Press.