УДК 159.923

В.Г. Маралов, И.А. Табунов

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА СЕНЗИТИВНОСТИ К ОПАСНОСТЯМ

Работа выполнена в рамках реализации Государственного задания Министерства образования и науки РФ на 2013 г. «Психологические факторы и условия формирования безопасного типа личности»

Статья посвящена выявлению и описанию психологической структуры сензитивности к опасностям у старших школьников и студентов. На основе корреляционного анализа выявлены статистически значимые связи между общим индексом сензитивности и отдельными ее проявлениями в различных сферах жизнедеятельности. Установлено, что психологическую структуру сензитивности к угрозам составляют способности к контролю ситуации и прогнозированию последствий своих действий и действий других людей с позиций безопасности. Непременным условием развития названных способностей является высокая нормативность поведения личности в ситуациях угрозы.

Отношение к опасностям, сензитивность к угрозам, способы реагирования в ситуациях опасности, психологическая структура сензитивности, старшие школьники, студенты.

The article is devoted to the identification and description of the psychological structure of the sensitivity to threats of senior pupils and students. Based on correlation analysis we identified the statistical association between the index of sensitive and its demonstration in different spheres of life. Also we found out that the sensitivity to threats consists of ability to control the situation and forecasting of the consequences of their actions and the actions of others in terms of security. High normative behavior of the individual in situations of threats is an indispensable condition for development of abilities listed above.

Attitude to dangers, sensitivity to threats, ways to respond to situations of danger, psychological structure of sensitivity, senior pupils, students.

В настоящее время термин «сензитивность» достаточно широко используется в современной науке, в том числе и в психологии. Говорят о сензитивности как черте характера, о сензитивности к человеку как профессиональном качестве психолога, педагога, медицинского или социального работника. В возрастной психологии существует понятие сензитивных периодов развития и др.

Применительно к заявленной теме «сензитивность к опасностям» не является распространенным термином, хотя в житейской психологии данное понятие зафиксировано в языке достаточно четко. Например, существуют выражения: «чувство опасности», «нюх на опасность», «интуиция к угрозам» и т.п. В науке «сензитивность к опасностям» употребляется, но специального обоснования и описания, как правило, не дается. В то же время ряд ученых, не раскрывая содержания данного понятия, тем не менее, говорят о нем, как о существующей реальности. Например, В.П. Соломин с сотрудниками пишет о чувствительности к опасностям, понимая под ней способность человека к обнаружению сигналов опасности, которая зависит от индивидуально-типических особенностей личности [6]. В содержательном плане наиболее полно феномен сензитивности к опасностям раскрыл М.А. Котик [1]. На основе серии экспериментальных исследований им было установлено, что восприятие события как угрожающего определяется его отрицательной валентностью (значимостью для личности) и оценкой вероятности его наступления. Таким образом, чтобы жизненное событие воспринималось как угрожающее и обращало на себя внимание человека, оно должно обладать высокой отрицательной валентностью. Индивидуальные же варианты проявления этого закона очень вариативны. Для одного человека получение небольшой царапины даже при невысокой вероятности наступления события воспринимается как угроза жизни. Для другого – возможность серьезной травмы при высокой вероятности – факт не стоящий, чтобы на него обращать особого внимания.

Попытаемся охарактеризовать данный феномен более подробно. Прежде всего, следует констатировать, что под *опасностью* в широком смысле следует понимать любое воздействие (или изменившееся состояние объекта), способное нанести вред или ущерб природе, человеку, группе людей, обществу, живому существу, механизму, системе. *Угроза*, в свою очередь, – это опасность, наступление которой носит вероятностный характер. Любое событие, ситуация, обстоятельство, процесс при определенных условиях могут расцениваться как опасность, если их воздействие наносит вред или ущерб. Факторы, способные нанести вред или ущерб личности, располагаются на некоторой временной оси: настоящее – будущее – прошлое. Кроме того, они могут быть ожидаемыми и неожиданными. Чаще неожиданными являются события настоящего. Угрозы будущего – всегда ожидаемы, если они как таковые зафиксированы в сознании личности. События прошлого – ретроспективны, если они нанесли вред, изменить ничего нельзя. В то же время они позволяют личности приобрести уникальный опыт, что дает возможность избегать подобных ситуаций в будущем.

Представление об опасности у человека формируется постепенно и связано с приобретаемым опытом. У дошкольников и младших школьников (первоклассники и второклассники), по нашим данным, представления об опасности еще четко не сформированы [4]. Дети опасным считают то, о чем предостерегают их взрослые или отражают конкретные ситуации, где они пережили отрицательные эмоции. Например: «испугался собаки», «глубоко зашел в воду», «болел», «упал с лестницы», «нельзя зажигать спички», «нельзя бегать по стройке» и т.д. Однако, начиная с подросткового возраста, такие представления становятся более четкими и дифференцированными. Опасными считаются ситуации ДТП, ограбления, избиения, пожар, болезни, то есть в основном – это ситуации, связанные с угрозой жизни и здоровью. И только постепенно, по мере взросления все больший вес, точки зрения осознания значимости набирают угрозы психологического и социального характера. Здесь на первый план выдвигаются переживания, связанные с конфликтами с другими людьми, отрицательными последствиями невыполненных дел, социальное неблагополучие: бедность, отсутствие или боязнь потерять работу и т.д.

Поскольку существуют опасности, то у человека формируется и определенное отношение к ним. Одну из сторон такого отношения и составляет *сензитивность к угрозам*, другую – *способы реагирования*, которые могут быть как адекватными, то есть в наибольшей степени способствовать позитивному разрешению ситуации, так и неадекватными, связанные либо с преувеличением значения опасности, либо с преуменьшением ее, вплоть до полного игнорирования.

В настоящей статье нас интересует сам феномен сензитивности и его психологическая структура. Под *сензитивностью к опасностям* мы будем иметь в виду способность человека из множества воздействующих на него внешних (или внутренних) факторов, выделять такие, которые являются угрожающими для его жизни, здоровья, психологического или социального благополучия или наносят ущерб его окружению. Идентификация того или иного фактора как угрожающего определяется его негативной валентностью и вероятностью наступления. Чем выше негативная значимость фактора и ниже вероятность наступления события, при которой возникает тревога, тем сензитивнее человек. В предыдущих наших исследованиях при изучении старших школьников и студентов было установлено, что чувствительность к опасностям с возрастом повышается, связана определенным образом с удовлетворенностью или неудовлетворенностью потребностей в безопасности. Высокий ее уровень создает благоприятные предпосылки для выбора адекватных способов реагирования в ситуациях опасности [2], [4].

Целью настоящей работы является определение некоторых процессуальных и содержательных характеристик сензитивности человека к угрозам. Нас интересует два момента. Один теоретический – каким образом человек эмоционально или рационально идентифицирует определенные признаки как опасные для себя или для ближайшего окружения. Другой – содержательно-практический – какова психологическая структура и проявления сензитивности к опасностям.

Обратимся к первой проблеме. Распознавание опасности может осуществляться либо на рациональном, либо на эмоциональном уровнях. Однако известно, что генетически более ранней формой распознания является действие. Например, животное на любое неожиданное воздействие раздражителя реагирует либо движением от опасности (убегание), либо замиранием, либо движением в сторону опасности (защита). Такой способ обнаружения опасности обусловлен инстинктом самосохранения. У человека мы также сталкиваемся с подобным способом обнаружения угрозы. Например, неожиданный сильный звук заставляет человека вздрогнуть или отпрыгнуть в сторону, а только потом он «пугается» и оценивает его с позиций опасности или безопасности.

В то же время люди в своей жизни чаще сталкиваются не только и не столько с опасностями непосредственной угрозы жизни, сколько с угрозами своему психологическому и социальному благополучию. В этих случаях действия, способы реагирования на опасность удалены во времени и опосредованы либо эмоциональной, либо рациональной оценкой воспринимаемой угрозы. Иногда сложно в своих оценках выделить приоритеты, все происходит практически одновременно: испугался и осознал опасность, или осознал опасность и поэтому испугался. Многое зависит от источника опасности, готовности к встрече с ней, ожиданий, прошлого опыта, личностных особенностей и многого другого. В психологии имеются попытки описать эмоциональное реагирование человека в зависимости от потребностей, наличной информации и информации, необходимой для совершения действия. Как мы помним – это известная информационная теория эмоций П.В. Симонова [5]. С позиций когнитивно-эмотивной психологии рациональная оценка события первична, и от нее уже зависит характер эмоциональных переживаний (А. Эллис [7]). Все же реальный опыт и практика показывают, что здесь возможны различные сочетания. В одних ситуациях доминирует рациональная оценка, и только потом возникают (а могут и не возникать) эмоции. Нередки и такие ситуации, когда мы первоначально реагируем на воздействующий раздражитель эмоционально, и только затем осознаем меру его опасности для себя.

Обратимся к другой значимой проблеме: как человек распознает сигналы угрозы, какова психологическая структура сензитивности? Человек, попадая в ситуацию взаимодействия с каким-либо фактором, событием и т.п. и опираясь на определенные признаки, осуществляет его оценку как опасного или безопасного для себя и других людей (или объектов, процессов). Если воздействие оценивается как опасное, то тут же оценивается и степень, мера такой опасности. Понятно, что сензитивный к угрозам человек уже по незначительным признакам способен

оценить опасность и ее меру. Правда, это не означает, что он будет действовать адекватно ситуации. Он может, обнаружив опасность, проигнорировать ее или существенно преувеличить. Обладание таким качеством как чувствительность к угрозе еще не гарантирует и того, что личность будет вести себя адекватно ситуации и принятым нормам. Несенситивных к угрозам людей не существует. Явные признаки опасности, особенно жизни и здоровью, фиксируются всеми людьми, если они не подвержены выраженным отклонениям в развитии и психическим заболеваниям. В реальности же существуют люди с пониженной чувствительностью к опасностям, и таких немало. Они либо просто не замечают признаки надвигающейся угрозы, либо, замечая, не придают им должного значения и тут же забывают. Чтобы такой человек начал реагировать на раздражитель, неважно, адекватно или неадекватно, он (раздражитель) должен быть достаточно сильным, интенсивным, длительным, с высокой вероятностью негативного исхода.

С целью выявления содержательных и структурных компонентов сензитивности к угрозам нами был разработан и апробирован специальный опросник на выявление сензитивности к угрозам [3]. Он дает возможность определять как общий индекс, характеризующий уровень сензитивности, так и выявлять конкретные содержательные ее стороны. В исследовании, предпринятом нами, приняло участие 67 старшеклассников ряда школ г. Череповца Вологодской области и 64 студента Череповецкого государственного университета, всего 131 человек. На основе несложных процедур были выделены группы испытуемых только с высоким и низким уровнем проявления сензитивности, и, используя дихотомический коэффициент, был осуществлен корреляционный анализ взаимосвязи общего индекса сензитивности с частными ее проявлениями, зафиксированными в отдельных положениях опросника. В результаты были выделены шесть наиболее значимых (на 1 % уровне значимости) связей, которые отражены на рис. 1.

В результате оказалось, что общий индекс сензитивности положительно коррелирует с такими показателями, как «способность держать ситуацию под контролем», «способность в процессе общения с другими людьми определить моменты, связанные с возможными психологическими переживаниями и угрозами», «способность в процессе деятельности определять моменты, когда откладывание дел приведет к нежелательным последствиям», «умение вовремя заметить признаки своего заболевания», «способность к прогнозированию своих действий и поступков с позиций обеспечения безопасности», «способность замечать беспечные и необдуманные действия других людей, которые приводят к нежелательным последствиям». Необходимо констатировать тот факт, что студенты отличаются от школьников по трем факторам. У студентов с общим индексом сензитивности в большей мере связано умение распознавать в процессе общения с другим человеком признаки его угрозы себе, а также моменты времени, когда откладывание дел приведет к нежелательным последствиям. У школьников более тесной оказалась связь между общим индексом сензитивности и способностью держать ситуацию под контролем, что, скорее всего, является преувеличением, выражением некоторого стремления выдавать желаемое за действительное.

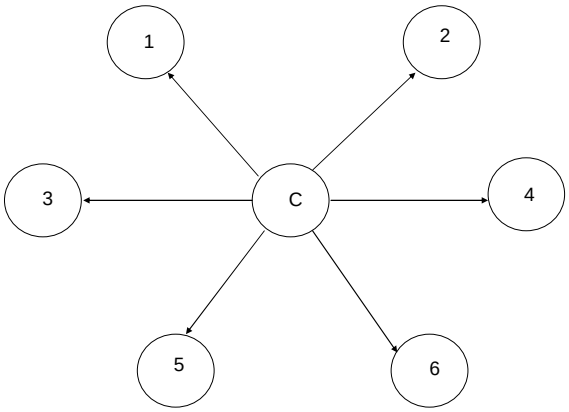


Рис. 1. Связь общего индекса сензитивности к опасностям с ее частными психологическими характеристиками

Примечание: С – общий индекс сензитивности; 1 – способность держать ситуацию под контролем; 2 – способность в процессе общения с другими людьми определить моменты, связанные с возможными психологическими переживаниями и угрозами; 3 – способность в процессе деятельности определять моменты, когда откладывание дел приведет к нежелательным последствиям; 4 – умение вовремя заметить признаки своего заболевания; 5 – способность к прогнозированию своих действий и поступков с позиций обеспечения безопасности; 6 – способность заметить беспечные и необдуманные действия других людей, которые приводят к нежелательным последствиям.

Установленные закономерности дают нам возможность выстроить некоторую обобщенную теоретическую модель, раскрывающую суть психологической структуры сензитивности к опасностям. Эта модель приведена на рис. 2.

Сделаем необходимые пояснения. В основе сензитивности к опасностям лежит способность к контролю ситуации. Это означает, что параметры ситуации постоянно находятся в поле внимания личности. Как только наблюдаются отклонения от некоторых нормативных показателей в разных сферах жизнедеятельности человека, это воспринимается как возможная угроза, что идентифицируется личностью на эмоциональном и рациональном уровнях. Обследованные нами школьники и студенты с высоким уровнем сензитивности отмечают, что, благодаря контролю, они редко попадают в нелепые (неожиданные) обстоятельства, где выглядят не лучшим образом. Испытуемые же с пониженной сензитивностью указывают, что они в таких ситуациях оказываются достаточно часто.

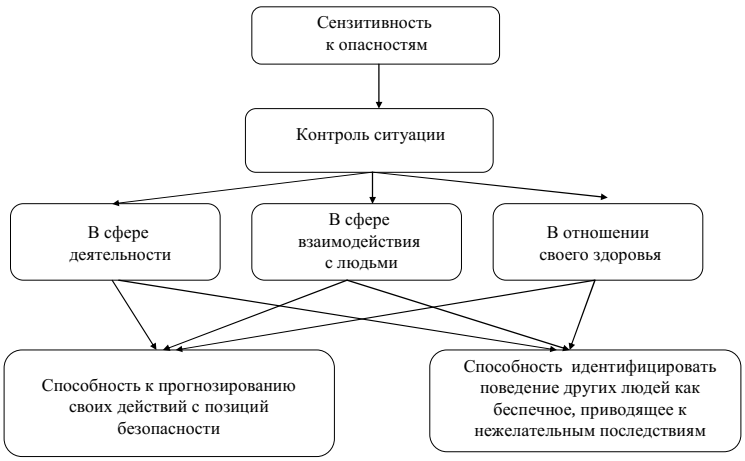


Рис. 2. Психологическая модель сензитивности к опасностям

Наше исследование показало, что в сфере деятельности способность к контролю проявляется в умении вовремя определить тот момент времени, когда невыполнение задания, дела из-за лени, прокрастинации (откладывание дел на потом) приводит к нежелательным последствиям и негативным переживаниям, отрицательным оценкам других. А учитывая тот факт, что для школьников и студентов таким «делом» является учеба, то суть контроля как раз и будет состоять в том, чтобы вовремя обнаружить момент, когда нужно подготовиться к урокам, не откладывать на потом написание курсовой работы и многое другое. Правда, это еще не гарантирует, что «дело» будет выполнено, но это уже, как мы отмечали, другая проблема, связанная с выбором адекватных или неадекватных способов реагирования. Попутно следует отметить, что такая способность, когда нужно «взяться за ум», чтобы избежать неприятностей, гораздо ярче выражена у студентов, чем у старшеклассников.

Для молодых людей особую значимость имеет сфера человеческих взаимоотношений. Поэтому сензитивные и старшеклассники, и студенты под особым контролем держат процессы общения со сверстниками, педагогами, родителями. Они способны вычленять признаки поведения, состояния окружающих людей, которые сигнализируют о возможных агрессивных действиях, назревающих конфликтах, то есть угрозах для своего эмоционального благополучия. При этом умение понять состояние другого человека, когда он «не в духе» проявляется как у сензитивных школьников, так и у сензитивных студентов, а вот умение распознать, представляет ли он угрозу для психологического благополучия личности, в большей степени выражено у студентов.

Наконец, как показало исследование, важнейшей характеристикой сензитивности к опасностям является способность молодых людей держать под контролем сферу собственного здоровья. То есть вовремя обнаруживать признаки собственного заболевания или ухудшения состояния здоровья. В то же время необходимо констатировать, что и школьники, и студенты в большей мере чувствительны к признакам вероятной опасности в области взаимоотношений и выполнения учебных обязанностей, чем к признакам ухудшения своего самочувствия и физического состояния. Различия между сензитивными и несензитивными молодыми людьми здесь хотя и имеются, но они не столь существенны, как в первых двух случаях.

Итак, первой структурной характеристикой сензитивности к опасностям является способность контролю ситуации в разных сферах жизнедеятельности.

Второй структурной характеристикой является способность к прогнозированию своих действий и поступков, а также действий и поступков других людей, которые могут привести к отрицательным эмоциональным переживаниям, неприятностям, т.е. нарушению психологического благополучия. Необходимо констатировать тот факт, что такая способность выгодно отличает как сензитивных школьников, так и сензитивных студентов от молодых людей с пониженной сензитивностью. Иными словами, обнаружение признаков угрозы, как результат контроля ситуации, сопровождается тут же прогнозом возможных вариантов развития событий. Сензитивный человек в итоге прогнозирования знает, какие последствия его ожидают, если в ситуацию не будут вноситься коррективы.

Вероятно, одним из условий развития умения контролировать ситуацию и прогнозировать последствия, если она будет осуществляться по неблагоприятному сценарию, является достаточно высокая нормативность поведения, знание правил и способов действий в опасных для здоровья, психологического и социального благополучия обстоятельствах. Не случайно наши испытуемые, отвечая на вопрос «Когда я вижу, что мои друзья ведут себя беспечно (неосмотрительно, не задумываются о последствиях)», чаще всего отмечают, что «их поведение крайне удивляет меня». По этому параметру они также существенно отличаются от сверстников с пониженной сензитивностью к угрозам.

В заключение следует отметить, что сензитивность к угрозам является важнейшей составляющей

отношения к опасностям, хотя наличие лишь сензитивности еще не гарантирует того факта, что личность в угрожающей ситуации будет выбирать адекватные способы поведения, предотвращающие, снижающие или нивелирующие опасность. Тем не менее, уже наличие только сензитивности позволяет человеку сделать существенный шаг к обеспечению своей безопасности. По нашим данным, сензитивные юноши и девушки реже испытывают трудности взаимодействия с педагогами, родителями, сверстниками, чаще выбирают адекватные способы реагирования в ситуациях опасности. Поэтому развитие сензитивности есть непременное условие формирования адекватного отношения людей к опасностям. Мы полагаем, что практическая работа должна включать в себя, наряду с формированием общей нормативности поведения в угрожающих ситуациях и соответствующих ценностей, развитие способности к контролю ситуации, прогнозированию последствий своих действий и действий других людей.

Литература

1. *Котик, М.А.* Новый метод экспериментальной оценки отношения людей к волнующим их событиям / М.А. Котик // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 97 – 104.

2. *Маралов, В.Г.* Психологические особенности взаимосвязи сензитивности к угрозам и потребностей в безопасности у старших школьников и студентов / [В.Г. Маралов и др.] // Вестник ЧГУ. – 2012. – № 3 (40). – Т. 1. – С. 146 – 150.

3. *Маралов, В.Г.* Разработка теста-опросника по выявлению способов реагирования в ситуациях опасности в юношеском возрасте / [В.Г. Маралов и др.] // Альманах современной науки и образования. – 2012. – № 12. – Ч. 1. – С. 92 – 96.

4. Развивающаяся личность в зеркале угроз / под ред. В.Г. Маралова. – Череповец, 2013.

5. *Симонов, П.В.* Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – М., 1981.

6. *Соломин, В.П.* Психологическая безопасность / [В.П. Соломин и др.]. – М., 2008.

7. *Эллис, А.* Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб., 2002.

УДК 159.99

А.А. Самойлик

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент И.В. Галактионов

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В данной статье описывается вид зависимого поведения, набирающий все большие обороты в современном обществе. В веке компьютерных технологий и Интернета актуальным становится вопрос Интернет-зависимости. Данная проблема становится все более важной в связи с ростом количества пользователей сети во всем мире. Интернет забирает все больше времени у своих пользователей и становится настолько доминирующим, что с годами у них прогрессирует снижение способности к волевому контролю над посещением сети.

Интернет, зависимость, аддиктивное поведение, аддикция.

The paper describes the type of addictive behavior in modern society. The Internet addiction becomes more and more popular in the century of Computer Technology and Internet. Increase of Internet users around the world makes this problem more current and urgent. Internet is becoming dominant in people's lives. Internet overusing lead to reduced ability to voluntary control over the visiting Network (Web).

Internet, dependence, addictive behavior, addiction.

Возрастающая компьютеризация и интернетизация современного общества привели к появлению новой психологической зависимости – Интернет-зависимость. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям, выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Зацикливаясь на каких-либо видах деятельности в Интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые помогают «убежать» им от реального мира или которые они могут испытать, находясь в Интернете. Вопрос о ее выявлении и профилактике весьма актуален на данный момент, так как чрезмерное увлечение Интернетом разрушающе воздействует на психику человека, снижает его работоспособность, пагубно влияет на механизмы межличностной перцепции. Данная проблема имеет широкий научный резонанс в работах зарубежных авторов. Особую актуальность она носит в США и Китае. Но по мере повышения уровня развития Интернет-технологий и их доступности для широкого круга пользователей и в России мы так же столкнулись с проблемой Интернет-зависимости, которая может крайне деструктивно повлиять на все сферы жизни человека. При этом данный тип зависимого поведения относится к одной из форм деструктивного поведения, наносящий