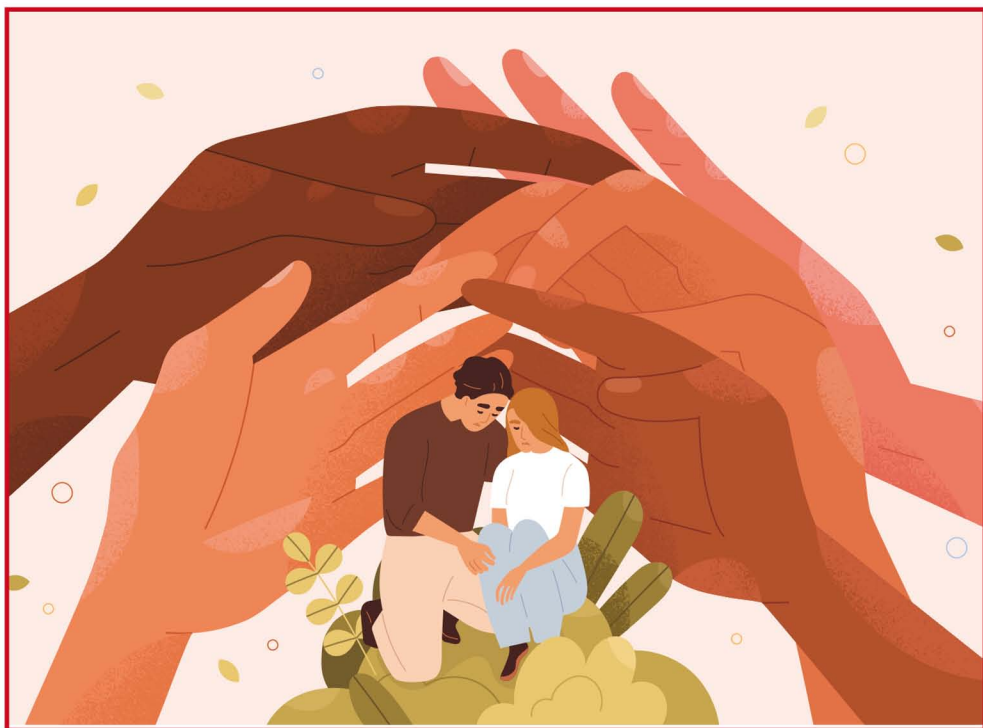


УЧЕБНИК

ФИНАНСОВЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Е.В. Камнева
А.Н. Неврюев

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ



УДК 614.8:502.171(075.8)

ББК 68.9Я73:20.1Я73

К18

Рецензенты:

Бутырина С.А., кандидат философских наук, доцент,
Московский государственный университет спорта и туризма;

Кучина Т.И., кандидат педагогических наук, доцент,
Тульский государственный университет;

Симонова М.М., кандидат социологических наук,
доцент, Финансовый университет при Правительстве Рос-
сийской Федерации.

Камнева Е.В.

К18 Психология безопасности: Учебник для бакалав-
риата / Е.В. Камнева, А.Н. Неврюев. — М.: Проме-
тей, 2024. — 216 с.

ISBN 978-5-00172-563-3

Учебник подготовлен в соответствии с учебной рабо-
чей программой дисциплины «Психология безопасности»
для студентов, обучающихся по направлению подготовки
37.03.01 «Психология», профиль «Психология виртуальной
среды и медиапространства».

Учебник содержит теоретические материалы по основ-
ным вопросам рабочей программы дисциплины, контрольные
вопросы, тесты и практические задания для самоконтроля.

Учебник предназначен для студентов, аспирантов и прак-
тиков, специализирующихся в области социальной и эконо-
мической психологии.

ISBN 978-5-00172-563-3

© Камнева Е.В., Неврюев А.Н., 2024

© Издательство «Прометей», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Психология безопасности как наука	7
1.1. Объект и предмет психологии безопасности	7
1.2. Личность как субъект психологической безопасности	30
1.3. Современное общество рисков. Доверие как фактор социально-безопасного взаимодействия.....	35
1.4. Безопасность личности в информационном обществе.....	37
<i>Вопросы и задания для самоконтроля и самостоятельной работы</i>	41
Глава 2. Безопасность человека в экстремальных ситуациях	44
2.1. Понятие «экстремальная ситуация»	44
2.2. Человек в условиях стихийных бедствий и катастроф.....	57
2.3. Понятие кризисной ситуации	60
<i>Вопросы и задания для самоконтроля и самостоятельной работы</i>	63
Глава 3. Психологические особенности поведения террористов и их заложников	71
3.1. Психологические методы терроризма	71
3.2. Жертвы террористов: психологические особенности поведения заложников.....	74
3.3. Психоэмоциональные последствия пребывания в заложниках	81
<i>Вопросы и задания для самоконтроля и самостоятельной работы</i>	83
Глава 4. Последствия экстремальных ситуаций для человека	100
4.1. Психологическая травма. Виды психологических травм	100
4.2. Посттравматические стрессовые расстройства.....	105

4.3. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах	108
4.4. Потеря как экстремальная катастрофа	113
4.5. Поведение толпы при экстремальных ситуациях	118
4.6. Викимизация личности в экстремальных условиях	120
4.7. Болезнь как один из типов экстремальной ситуации	127
<i>Вопросы и задания для самоконтроля и самостоятельной работы</i>	<i>129</i>
Глава 5. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	131
5.1. Психодиагностика личности в экстремальных ситуациях. Диагностика адаптационных возможностей человека	134
5.2. Экстренная психологическая помощь: особенности и правила	145
5.3. Психологический дебрифинг как метод экстренной помощи	148
<i>Вопросы и задания для самоконтроля и самостоятельной работы</i>	<i>157</i>
Библиографический список	160
Психологический практикум	169

Глава 1

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ КАК НАУКА

В результате изучения главы студент должен:

знать: условия и критерии психологической безопасности; факторы и причины угроз психологической безопасности человека;

уметь: оценивать и прогнозировать риски нарушения психологической безопасности человека.

1.1. Объект и предмет психологии безопасности

В связи с происходящими процессами глобализации, развитием технологий или даже изменением климата на Земле постоянно происходят динамические изменения в среде обитания человека и постоянно возникают новые угрозы. Современный мир содержит множество потенциальных угроз психологической безопасности человека. Эти угрозы могут возникать в природной, экономической, политической и информационной среде [28].

С момента своего зарождения как современной и развивающейся дисциплины психология занимается вопросами безопасности человека. В психологии исследуются вопросы природы агрессии, девиантности, социальных конфликтов, религиозной нетерпимости, риска и др.

В психологии безопасность является глубочайшей потребностью человека. Актуальный характер развития социума как общества риска и катастроф, определяет значимость для современного человека потребности в безопасности. Сегодня у большей части общества появились

страхи новых современных угроз, возникающих в результате технологического и экономического развития. Поэтому в современной психологии безопасности риск как неотъемлемая характеристика технологического развития — одно из важных понятий.

Большое внимание психологи уделяют субъективному риску, его восприятию и оценке. Новые ситуации, которые человек не может принять или приспособиться, а зачастую и вовсе не понимает их, вызывают тревогу и даже ужас. Ситуации, существенно нарушающие функциональное равновесие человека, вызывают у него в том числе: тревогу, страх, ужас, нервозность, что свидетельствует о высоком уровне негативных эмоций. Поэтому безопасность следует рассматривать в объективном и субъективном аспекте. Объективный аспект существует независимо от чьего-либо осознания, он социально объективирован фактом своего массового возникновения, что в свою очередь обусловлено соотношением между реальной объективной ситуацией и решением, принимаемым на основе субъективного знания этой ситуации. Сюда входят все действия других участников общественной жизни, неблагоприятные и опасные для данного субъекта.

Субъективный аспект обусловлен переживаниями и знаниями субъекта. Анализ и выводы, составляющие оценку безопасности, в значительной степени являются субъективным процессом. При оценке безопасности человек руководствуется восприятием наличия или отсутствия угроз. Но угрозы воспринимаются субъективно, разными людьми по-разному: они могут быть как переоценены до одержимости, так и недооценены. Отрицательные эмоции, сопровождающие страх, вызванный восприятием угрозы, дополнительно углубляют ее восприятие, искажают образ окружающего мира. Чрезмерные тревожные реакции могут привести ко многим негативным последствиям. Иногда это враг более опасный для человека, чем сама опасность, преодолению которой служит страх.

Кроме того, чрезмерная внушаемость также идет рука об руку с низким порогом тревожности. Люди с робким

характером легко поддаются давлению словами, отнюдь не сильными и решительными. Каждая вновь услышанная фраза, чья-то позиция, иначе выраженная, чем принятая ими ранее, ломает их сиюминутное личное суждение.

Многие факторы влияют на личное чувство безопасности. Это факторы, которые индивид помещает в социальное пространство (например, справедливость, закон и порядок) или в личное пространство (здоровье и работа). Когда люди чувствуют поддержку и помощь со стороны своих семей, близких, а также со стороны институтов общественной жизни, или если они успешны в семейной, профессиональной и общественной жизни, у них возрастает чувство защищенности.

Говоря о психологических детерминантах функционирования человека в ситуации угрозы, прежде всего следует отметить влияние стресса. Стресс возникает, когда ситуация воспринимается как препятствующая реализации какого-то мотивационного состояния (хочу чего-то и есть препятствие или прогноз / ожидание препятствия), что вызывает усиление эмоционального напряжения и активацию регуляторных процессов, т.е. различных копинг-стратегий, в сложной ситуации. Цель стресса состоит в том, чтобы обеспечить оптимальное функционирование человека в данной ситуации. Каждый организм одинаково типично неспецифически реагирует на стрессор, для него стрессором является как физический раздражитель, например слишком низкая/высокая температура, так и эмоциональный — страдание, страх и т.п.

Президент Соединенных Штатов Америки Ф.Д. Рузвельт отмечал, что при преодолении трудностей и угроз страх — это единственный фактор, мешающий успеху и энергичности людей, потому что сильный страх парализует волю и поступки человека. Неудержимый страх или чувство бессилия разрушают здоровье и отравляют жизнь людей.

Но в то же время чувство страха гарантирует выживание и размножение живых организмов. Представим себе ситуацию, когда человек ничего не боится, не чув-

ствуется никакого напряжения в незнакомой, сложной ситуации. Тогда он не избегает опасностей, не избегает участия в экстремальных мероприятиях, которые неизбежно могут привести к серьезной аварии или гибели. Повышенное эмоциональное напряжение в ситуации страха позволяет живым существам лучше справляться с внезапно возникающими угрозами или вызовами. Организм в тревожной ситуации получает дополнительную дозу энергии, что повышает его готовность к действию, концентрацию внимания и его физическую работоспособность. Под влиянием страха в организме выделяются гормоны: адреналин, норадреналин, затем кортиколиберин, кортикотропин и кортизол. В организме замедляются пищеварительные процессы, увеличиваются артериальное давление и частота сердечных сокращений, расширяются зрачки, актуализируются ресурсы энергии. Тревога вызывает быструю реакцию, направленную на то, чтобы избежать угрозы, которая может принимать различные формы — от панического бегства до очевидного замирания. Тревожные реакции индивидуально дифференцированы; их интенсивность зависит как от внешних, так и внутренних факторов, в том числе таких как состояние здоровья, тип ситуации и предыдущий опыт. Особенности восприятия внешних воздействий формируют типичные реакции страха, которые проявляются в поведении. Простым и в то же время лучшим примером типичной реакции страха может быть механизм борьбы или бегства, известный прежде всего в мире животных. Этот механизм определяется исследователями как реакция тревоги. Однако в итоге стресс или тревога позволяют живым существам адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. С точки зрения эволюции можно сказать, что те особи, которые лучше справляются со стрессорами, лучше адаптируются к новым стимулам из окружающей среды.

Осознание опасности не может означать вечный страх. Напротив, знания о борьбе с угрозами и решении сложных ситуаций приводят к способности контролиро-

вать, что необходимо для достижения чувства безопасности и благополучия. Каждая из категорий, связанных со стрессом, заслуживает внимания, затрагивая ключевые вопросы понимания ситуации личности в состоянии сильного эмоционального напряжения, дезорганизованного поведения и возникновения защитных механизмов.

Понятие безопасности трактуется по-разному, но прежде всего оно воспринимается как определенное состояние группы или личности, находящихся в отсутствии угрозы. Поэтому под безопасностью понимается состояние, в котором есть: спокойствие, отсутствие угрозы, уверенность [57]. Это также психологическое или правовое состояние, в котором человек или группа обретают чувство уверенности, некую поддержку в другом человеке или в функционирующей правовой системе (рисунок 1.1). С другой стороны, угроза — это состояние или ситуация, когда человек чувствует ее со стороны ситуации, в которой он оказался, или ее источником может быть конкретный человек или группа людей. Следует также подчеркнуть, что угроза возникает при повышенной вероятности нарушения какой-либо значимой для субъекта ценности — например, жизни, здоровья (себя и его близких), имущества, прав, социального положения, доброго имени, собственного труда, взглядов, самочувствия или самооценки и т. д. Ощущение угрозы — это механизм, в котором задействованы многие когнитивные системы. Под ним понимается переживание страхов, связанных с последствиями текущих/потенциальных угроз. Чувство угрозы представляет собой специфическое психическое состояние, характеризующееся состоянием возбуждения определенных структур нервной системы человека, а также готовностью запускать определенные сценарии защиты. И именно это психическое состояние, выражающееся в ощущении опасности, часто влияет на восприятие предупредительных сигналов. Существует определенная взаимозависимость безопасности и угрозы. Понятие угрозы имеет и психологическое измерение, проявляющееся в так называемом чувстве опасности.

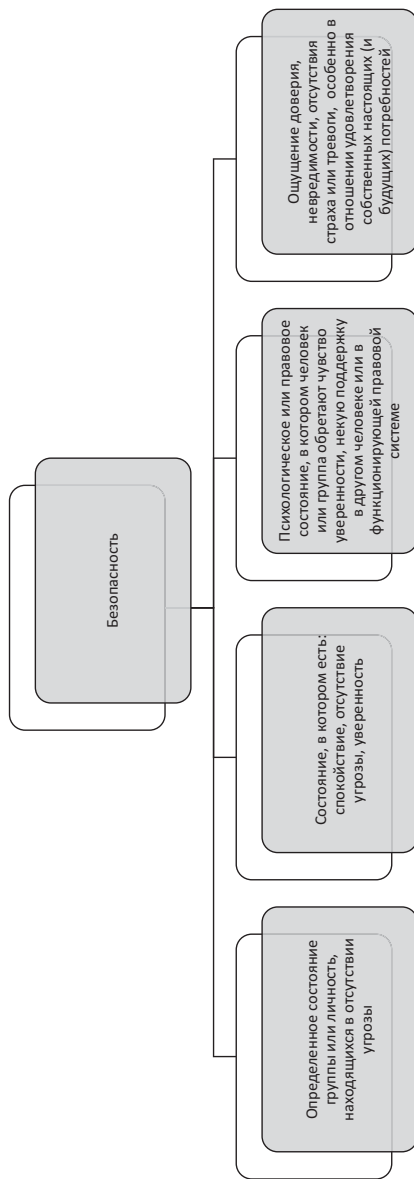


Рисунок 1.1. Многозначность понятия безопасности
 Источник: составлено авторами.

Недаром же синонимами слова «безопасность» в русском языке являются слова «надежность», «защищенность», «устойчивость», «сохранность», «безобидность», «безвредность» (рисунок 1.2).



Рисунок 1.2. Синонимы слова «безопасность»

Источник: составлено авторами.

В истории понятия безопасности сложились две основных концепции:

- первая относится к угрозам, исходящим из окружающей среды;
- вторая рассматривает безопасность как форму существования, обеспечивающую развитие, стабилизацию, устойчивость и совершенствование.

Вопрос безопасности был одной из важнейших психологических и социальных проблем с древних времен. Первобытные общества функционировали в мире природы, который обычно менялся очень медленно, поэтому этот мир был относительно стабильной средой для действий и обеспечивал чувство безопасности. В настоящее время человеческое общество благодаря динамичным техническим и технологическим изменениям, а также изобретениям и инновациям меняется достаточно быстро.

Состояние безопасности людей в обществе напрямую зависит от происходящих в нем процессов, социальный эффект которых с каждой эпохой в возрастающей степени определяется самой скоростью их протекания. Безопас-

ность зависит от многих факторов, в том числе, например, от способа проведения политики противодействия угрозам. Это сложная проблема, требующая полной мобилизации потенциала обществ во всем мире, их координации и слаженности. Развитие наук о безопасности побуждает специалистов к систематическому поиску новых источников интерпретации и попыткам переопределения понятия безопасности. Все больше внимания уделяется человеческому фактору как базовому элементу гуманистического подхода к национальной безопасности. Следует помнить, что первоначально безопасность носила индивидуальный характер, подразумевая психическое состояние индивида, а с возникновением социальных отношений (например семейных) стала восприниматься как социальное явление, что стало вопросом социальной устойчивости к возникающим угрозам безопасности и, более того, проблемой для самого общества.

Осознание риска в обществе становится генерализованной идеей, что определяет развитие психологии безопасности как полифункционального знания [28]. Управление безопасностью представляет собой процесс, направленный на получение, развертывание и использование ресурсов для снижения угроз, вызываемых в том числе рисками технологического развития (рисунок 1.3). Государства, институты, нации, социальные группы и индивидуумы находятся в безопасности, когда эти субъекты спокойны и уверены в своих интересах, не чувствуют угрозы своей сущности и существованию.

Исследование феномена безопасности с психологической точки зрения приобретает особую актуальность в период кризисных социальных изменений, в свете политических, экономических, социальных и психологических конфликтов, регулярно вспыхивающих в той или иной стране или регионе. В последнее время с усложнением социальной деятельности появляются все новые виды угроз, а безопасность общества падает по мере расширения видов и диапазона опасностей и их возможных последствий.



Рисунок 1.3. Управление безопасностью

Источник: составлено авторами.

Безопасность личности рассматривается в социально-психологическом и индивидуально-психологическом отношении (рисунок 1.4).



Рисунок 1.4. Безопасность личности

Источник: составлено авторами.

Невозможно рассматривать чувство социальной защищенности без характеристик личности. Думая о человеке, следует иметь в виду его общее самочувствие, для которого важнее всего психологическая безопасность. На уровне локальной среды (семья, друзья, ближайшее окружение) это означает состояние, свободное от психологического насилия. Всякая идеологическая система и в то же время всякая научная теория удовлетворяют потребность в порядке и гармонии, хотя бы отчасти благодаря тому порядку, который она вносит в человеческую жизнь. Таким образом, люди чувствуют себя в безопасности дома, в мире или в данной стране, а потребность в безопасности особенно проявляется в межличностных и социальных отношениях. А. Маслоу в теории самоактуализации предполагает, что человеческие потребности организованы в иерархическую структуру, включающую физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности в принадлежности, потребности в уважении и потребности в самоактуализации (рисунок 1.5). В рамках своей теории А. Маслоу потребность в безопасности ставил сразу после физиологических потребностей, удовлетворение которых является условием жизни, выживания и развития, т.е. удовлетворение потребности в безопасности позволяет развить другие потребности, например потребность в принадлежности, которая затем принимает форму потребности в любви и потребности в признании, заканчиваясь потребностью в самоактуализации.

А. Маслоу сформулировал положение, согласно которому естественный путь развития человека ведет от удовлетворения базовых потребностей ко все более и более высоким потребностям. Удовлетворение потребности в безопасности создает условия для удовлетворения основных потребностей личного общения и доверия, формируя механизмы психологической защиты участников. Это основа формирования чувства социальной защищенности. В этом контексте удовлетворение потребности в безопасности следует воспринимать как экзистенциальную

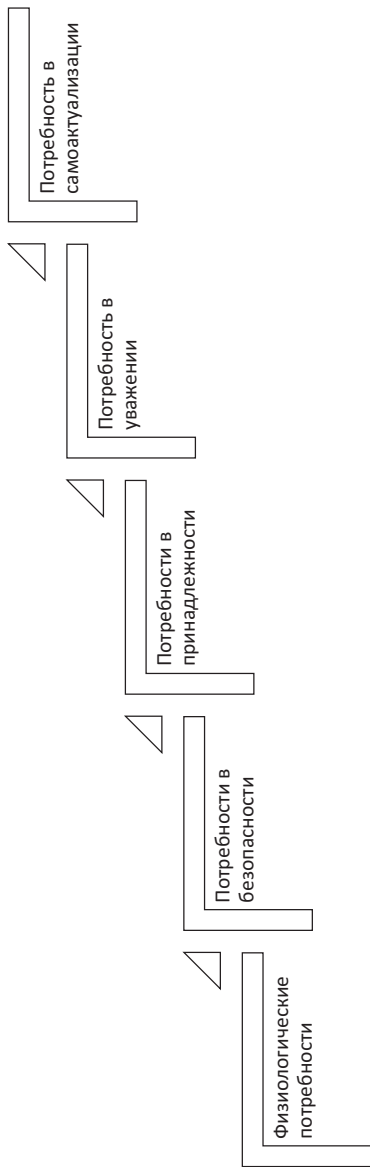


Рисунок 1.5. Структура потребностей в теории самоактуализация А. Маслоу

Источник: составлено авторами.

проблему создания системы безопасности, обеспечивающей психическое благополучие личности.

Таким образом, сегодня потребность в безопасности является важнейшим элементом жизни и развития человека. Потребность безопасности включает в себя такие потребности, как: потребность в заботе, потребность в стабильности, потребность в структуре, потребность в порядке, потребность жить без страха и беспокойства, потребность в поддержке, потребность в законе и др. (рисунок 1.6).

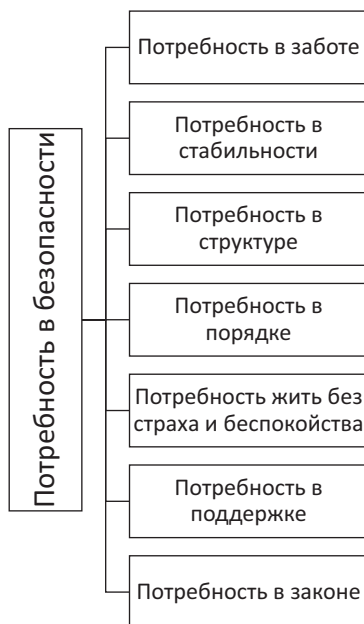


Рисунок 1.6. Структура потребности в безопасности

Источник: составлено авторами.

Потребность в безопасности — как психической, так и физической — заложена в природе человека, это один из факторов, организующих поведение, именуемый меха-

низмом поиска безопасности. А. Маслоу указывал, что общество, которое можно считать мирным, устойчивым, хорошим и эффективно функционирующим, также может обеспечить своим членам чувство безопасности на соответствующем уровне [63]. Если раньше потребность в обеспечении чувства безопасности реализовывалась, например, в виде защиты от диких животных, то теперь она принимает более широкую форму, поскольку направлена также на защиту от насилия, криминальных посягательств, природных катаклизмов и др.

В то же время психологи безопасности личности указывают, что потребность в безопасности является активным и доминирующим фактором, почти всегда мобилизующим ресурсы человеческого организма при возникновении действительно критических ситуаций. К таким событиям относятся среди прочего война, стихийное бедствие, длительные сложные ситуации, а также проблемы со здоровьем — такие как болезни, черепно-мозговые травмы, неврозы. Потребность чувствовать себя в безопасности есть у каждого человека. Психологические исследования показывают, что чувство безопасности позволяет добиться эмоционального развития и позитивного формирования личности человека.

В связи с постоянно меняющимися и возникающими новыми угрозами психология безопасности также должна постоянно развиваться и адаптироваться к сложившимся условиям. Безопасность человека, группы людей, учреждения или государства интересует многие области науки, в том числе и психологию. Анализ психологических детерминант функционирования личности в условиях угроз безопасности представляет собой серьезную задачу в области наук о безопасности в широком смысле. Данная наука в настоящее время является динамично развивающимся направлением в группе общественных наук, в которую входит и психология. Однако развитие психологии безопасности как отдельной научной дисциплины среди других наук о безопасности — это относительно

новое направление как в теоретическом, так и в практическом плане.

Для психологов, занимающихся вопросами безопасности, особенно важны знания об эмоциях человека, являющихся чрезвычайно важным источником угроз безопасности и жизни человека, что исследуется в различных аспектах в ряде областей психологии.

Социальная психология занимается многими вопросами, связь которых с современными угрозами безопасности человека очевидна. В ней исследуются такие важные для безопасности человека проблемы, как: конструирование социальной реальности, социальное влияние, социальные нормы, конформизм, установки и поведение, социальные отношения, социальное познание. В этой сфере интересов для субъекта безопасности (которым является человек) также чрезвычайно важны факторы, угрожающие его безопасности: атрибутивный эгоизм, групповые решения, послушание и чувство защищенности, необходимость самодостаточности, уважения, когнитивный диссонанс, психологический дискомфорт и многие другие.

В психологическом и социальном пространстве угроз и вызовов безопасности человека существует множество различных понятий, категорий и проблем исследования. Некоторые из них достаточно известны, такие как бедность, отчуждение от нормальной жизни, терроризм, различного рода конфликты, в том числе войны в локальном пространстве, агрессия и насилие в межличностных отношениях, социальные патологии.

Универсальность термина «безопасность» способствует его разнообразному пониманию. Безопасность четко ассоциируется с порядком, спокойствием и умением организовать и быстро реагировать на нежелательные явления (угрозы). Психология понимает безопасность как состояние отсутствия угрозы, состояние стабильности, определенности или психическое или правовое состояние, в котором у человека появляется уверенность в под-

держке других людей, в действующей правовой системе. Достижение состояния безопасности связано с удовлетворением множества сложных потребностей (от чисто биологических до потребностей более высокого порядка).

Анализ понятия «безопасность» приводит нас к выводу о междисциплинарности психологии безопасности, определяемой рядом авторов как концептуальная координация когнитивного, коммуникативного и деятельностного подходов с современными исследовательскими достижениями для превентивного планирования и формирования механизмов обеспечения психологической безопасности [28].

Отсутствие структурированности, упорядоченности в современном мире приводит к тому, что люди испытывают дефицит безопасности.

По результатам современных исследований, безопасность в обыденном сознании создает зону безопасного мира, некоего сообщества, где респонденты чувствуют себя защищенными и оберегаемыми, не ожидая вреда от окружающих, в результате чего они испытывают положительные эмоции.

На протяжении достаточно длительного периода в истории психологии человека характеризовали как субъекта деятельности. В результате этого первое определение психологии безопасности появилось в рамках психологии труда инженерной психологии и было сформулировано М.А. Котиком в 1987 г. Психология безопасности была призвана обеспечивать профилактику несчастных случаев на производстве и изучать их причины.

К концу XX в. смысловое наполнение термина «психологическая безопасность» было расширено путем включения в него понимания личности как особой ценности, уникальной сущности, способной регулировать и организовывать свой жизненный путь, одновременно выступая не только как субъект безопасности, но и в качестве субъекта жизни [28]. Были выделены условия психологической безопасности (рисунок 1.7).

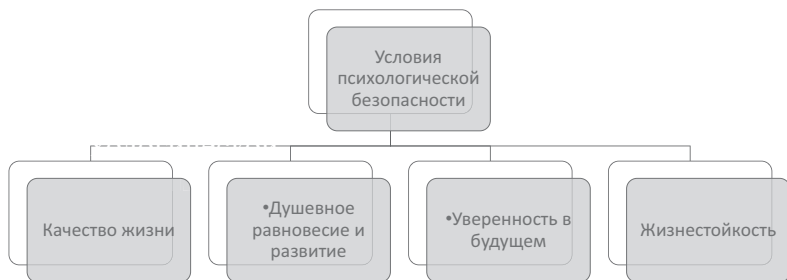


Рисунок 1.7. Условия психологической безопасности

Источник: составлено авторами

Одновременно с этим для психологической безопасности человека были определены требования к обществу, в котором он живет [28] (рисунок 1.8).

В то же время психологическая безопасность — это специфическая мера стабильности психического состояния человека, во многом определяющая особенности реагирования людей на различные травматические ситуации, с которыми неизбежно сталкивается каждый человек в течение жизни: внешние трудности, болезни, проблемы с начальством, конфликты, изменение условий жизни, смена места работы и т.д.

Итак, психология безопасности — отрасль психологии, изучающая психологические закономерности жизни и деятельности человека, связанные с обеспечением безопасного существования и развития.

Объекты психологии безопасности представлены на рисунке 1.9.

В то время как объект психологии безопасности достаточно определен, мнения о ее предмете противоречивы. В частности, всю историю психологии безопасности можно интерпретировать как динамическое расширение ее предмета, и роль различных точек зрения не только в конкуренции, но и в плодотворном дополнении друг друга.

В настоящее время выделяют ряд направлений в психологии безопасности, в каждом из которых выделяется свой предмет [28] (рисунок 1.10).



Рисунок 1.8. Требования к обществу для психологической безопасности человека

Источник: составлено авторами.

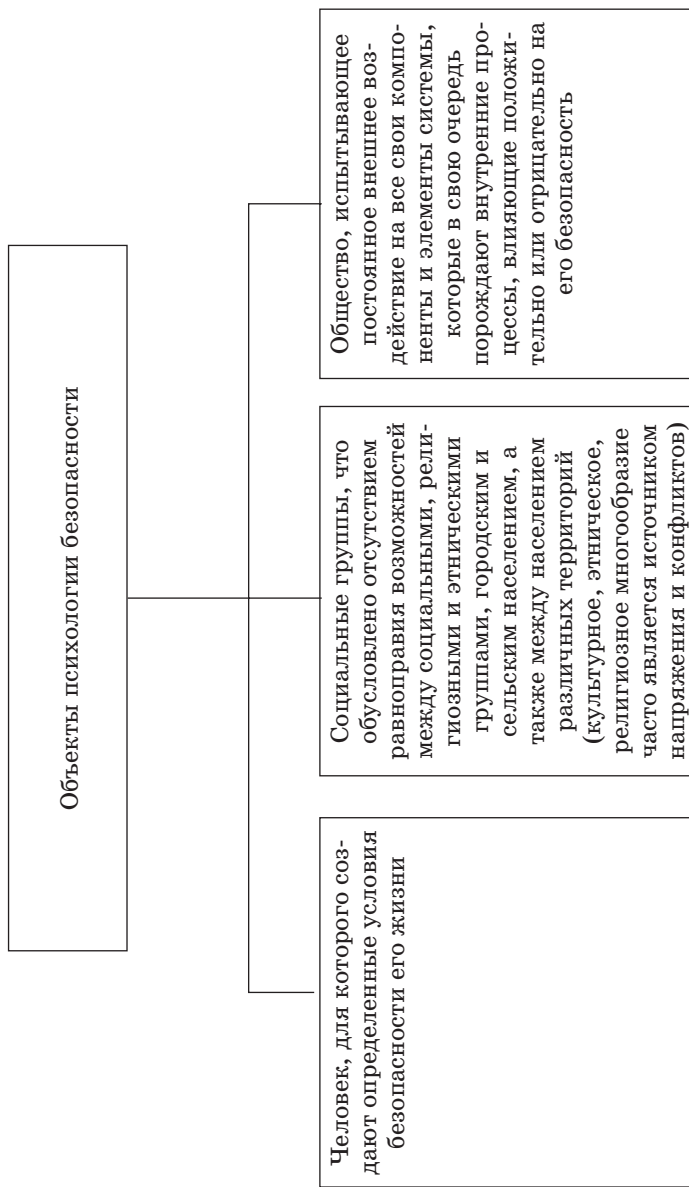


Рисунок 1.9. Объекты психологии безопасности

Источник: составлено авторами.