

Шмачилина-Цибенко Светлана Витальевна

доктор педагогических наук,
профессор кафедры психологии и педагогики
Краснодарского университета
МВД России

Ильина Виктория Викторовна

адъюнкт кафедры психологии и педагогики
Краснодарского университета
МВД России

**СУЩНОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ
И СТРУКТУРА ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЙ И ИХ РОЛЬ
В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА
ЛИЧНОСТИ**

Аннотация:

В статье дается сравнительный анализ сущности, содержания и структуры экстремальных условий и их роли в преодолении кризиса личности. Опираясь на современные изыскания, авторы проводят разграничение экстремальных условий с близкими по смыслу словами, такими как экстремальный фактор, стресс, экстремальная ситуация. Особое внимание уделяется психологическим разработкам, в которых исследуются конструктивные аспекты экстремальности.

Ключевые слова:

экстремальные условия, экстремальные ситуации, экстремальные факторы, стресс, кризис личности.

Shmachilina-Tsybenko Svetlana Vitalievna

D.Phil. in Education Science,
Professor, Psychology and Education Science Department,
Krasnodar University of the Ministry of
Internal Affairs of Russia

Ilyina Victoria Viktorovna

Postgraduate student,
Psychology and Education Science Department,
Krasnodar University of the Ministry of
Internal Affairs of Russia

**THE NATURE, CONTENT
AND STRUCTURE OF
THE EXTREME CONDITIONS
AND THEIR ROLE IN OVERCOMING OF
THE IDENTITY CRISIS**

Summary:

The article gives a comparative analysis of the essence, content and structure of the extreme conditions and their role in the identity crisis overcoming. Basing upon the contemporary studies, the authors distinguish extreme conditions with semantically close words, such as 'extreme factor', 'stress', 'extreme situation'. Special attention is paid to the psychological researches studying positive aspects of the extreme conditions.

Keywords:

extreme conditions, extreme situations, extreme factors, stress, identity crisis.

Термин «экстремальные условия» входит в число наиболее проблемных и дискуссионных как в научной, так и публицистической литературе.

Во-первых, существует достаточно много близких по смыслу слов, которые различные авторы употребляют в качестве синонимов, во-вторых, существуют попытки разграничения понятий «экстремальные условия» и «экстремальные ситуации», в-третьих, ряд исследователей склонны обозначать понятием «стресс» экстремальные условия и сопутствующие им состояния человека.

Ретроспективный анализ термина «экстремальность» показывает, что, появившись в период античности, он использовался для описания фактов, связанных с влиянием необычных условий деятельности и существования на поведение и психическое состояние людей и групп людей. Однако у Аристотеля, который вводит данный термин, он уже означает «наискорейшее движение, проходящее по наикратчайшей линии» [1]. Он рассматривает экстремальность уже не как деструктивное явление, а скорее как рациональный подход, который может привести к положительным результатам.

Для проведения анализа экстремальных условий и выявления их роли в преодолении кризиса личности представляется важным обратиться к исследованиям психологов, которые отмечают, что в современной психологии «представления о проблеме экстремальности... складывались на пересечении минимум трех источников: 1) исследований социально-психологических последствий катастрофических событий, 2) исследований в медицине и психологии травматического невроза, психической травмы, 3) исследований физиологического стресса – общего адаптационного синдрома и последовавших за этим исследований «эмоционального», психологического стресса» [2, с. 13]. При этом выделяется ряд подходов к его пониманию и исследованию: стимульный (связанный с изучением экстремальных условий); реактивный (в центре внимания находятся реакции индивида на воздействующие факторы); персоналистский (когда экстремаль-

ность определяется в терминах личностных переменных и субъективности восприятия); интерактивный (экстремальность определяется как функция переменных окружения и индивида); транзактный (экстремальность определяется через взаимодействие окружения и индивида) [3, с. 45], в связи с чем возникает и терминологическое многообразие в понимании проблемного поля экстремальности и необходимости их разведения.

К примеру, в контексте факторов воздействия на индивида используются такие понятия, как: стрессор, травматический стрессор, экстремальный стресс, массивный стресс, бедствие, травматическое событие, травматический стресс, экстремальные условия или факторы.

Как видим, в современных источниках экстремальные условия и сопутствующие им состояния человека достаточно широким кругом авторов принято обозначать понятием «стресс» [4, с. 20]. Вероятно, потому что понятие стресса было введено практически одновременно с возникновением понятия «экстремальные условия» и изначально было связано с проблемами нарушения адаптации к службе и психическими расстройствами, возникавшими в условиях боевых действий. Как отмечал Лазарус [5, с. 13], для психологического же стресса необходим учет таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Эти психологические факторы и обуславливают характер реакции.

Кроме того, необходимо различать понятие «экстремальные условия» и близкое к нему понятие «экстремальный фактор», поскольку связь между действием фактора и его психическим следствием близка к прямой (функциональной) зависимости; связь же между условием и психическим явлением, на которое оно влияет, предполагает зависимость вероятностную.

В качестве синонимов «экстремальности» зачастую используются такие определения, как «особые», «трудные», «эмоциогенные», «сложные», «критические», «аварийные», «чрезвычайные», «сверхэкстремальные», «гиперстрессовые» и т. д. Все зависит от того, какой критерий берет за основу тот или иной автор.

При этом отметим, что при всем терминологическом многообразии проблемного поля экстремальности с позиций взаимодействия человека со средой в нем обозначаются два узловых содержательных момента: экстремальные условия и экстремальные ситуации.

Обращаясь к понятию экстремальной ситуации, отметим, что в психологии имеется два ракурса ее понимания: во-первых, она рассматривается как некий внешний объективный фактор экстремальности; во-вторых, она понимается как разновидность жизненной ситуации конкретного человека и включает в себя субъективный мир личности с субъективно же перерабатываемой им внешней реальностью. Описывая экстремальные ситуации, исследователи выделяют наиболее характерные для них признаки: бытийность, необычность, многоконтекстность, чрезвычайность, трудность, системность.

Проводя анализ понятия «экстремальные условия», подчеркнем, что при их рассмотрении определяются также два ракурса: условие как внешний объективный фактор экстремальности; условие как система взаимодействия окружения и личности. При этом данные приведенного анализа показывают, что понятия «экстремальные ситуации» и «экстремальные условия» обнаруживают принципиально сходные сущностные признаки, хотя их изучение ученые осуществляют с позиций различных подходов. Экстремальные условия и ситуации характеризуются необычностью, многоконтекстностью, чрезвычайностью и системностью. При этом экстремальная ситуация в большей степени связана с бытием человека, а экстремальные условия задают хронотоп этого бытия и могут быть более длительными по присутствию. Также трудность экстремальной ситуации во многом обусловлена угрозой адаптации, которую создают экстремальные условия.

Обобщая вышесказанное, стоит отметить, что в понимании сущности экстремальных условий исследователями выделяются признаки, которые определены, с одной стороны, внешней средой, в которой находится личность, а с другой – взаимодействием личности и окружающей действительности. В большинстве психологических источников экстремальные условия по отношению к жизнедеятельности личности трактуются как феномен, несущий опасность, трагичность, катастрофичность для ее функционирования и развития. Исследуются такие ее пагубные воздействия, как стресс, фрустрация, посттравматическое стрессовое расстройство, эмоциональное выгорание, деструктивная деформация смысловой сферы.

Анализ экстремальных условий будет не полным, если не учитывать характер экстремальных факторов [6, с. 40]:

- субъективную оценку опасности воздействия для целостности человека (физической целостности, целостности социального статуса, «целостности исполнения его желаний» и т. п.);
- субъективную чувствительность к воздействию, т. е. степень значимости его для человека;
- степень неожиданности воздействия;

– близость воздействия к крайним точкам субъективной шкалы «приятно – неприятно»; продолжительность воздействия при сохраняющейся его субъективной значимости (чувствительности человека к нему);

– неопределенность продолжительности сроков воздействия либо неожиданное его продление.

Так, Н.И. Наенко [7, с. 58] предлагает классифицировать факторы, создающие экстремальность, исходя из субъективного признака по трем большим группам. К первой группе относятся факторы новизны, необычности и внезапности. Во вторую группу входят факторы, обусловленные характером деятельности, особенностями ее протекания, когда само выполнение предъявляет повышенные требования к человеку. Третья группа включает факторы, связанные с изменением мотивации испытуемого, его отношения к деятельности.

Наиболее полную характеристику экстремальности с выделением ее уровней, времени воздействия экстремальных факторов, состояний напряженности субъекта, задействованных резервных возможностей и необходимости восстановления предлагают В.М. Забродин и В.Г. Зазыкин. Указанные авторы рекомендуют подразделять условия осуществления деятельности на: обычные, особые, экстремальные, сверхэкстремальные [8, с. 50].

В соответствии с точкой зрения авторов, обычные условия характеризуются отсутствием экстремальных факторов, состоянием адекватной мобилизации субъекта, неиспользованием его резервных возможностей и отсутствием необходимости восстановления. Особыми являются такие условия, когда деятельность сопряжена с эпизодическим, т. е. непостоянным воздействием экстремальных факторов или высокой осознанностью их появления. При этом экстремальные факторы не имеют большой мощности и интенсивности, а возникающие негативные функциональные состояния субъекта труда выражены умеренно. В особых условиях деятельности мобилизуются резервные возможности компенсаторного типа. После работы в таких условиях человеку необходим отдых. Экстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием экстремальных факторов, которые могут представлять потенциальную опасность. Они вызывают рассогласование разных систем организма и психики человека. Как отмечают авторы, в экстремальных условиях возникают психологическая экстремальная напряженность всех сил и мобилизация «буферных» резервов человека. Работа в экстремальных условиях требует восстановления. Сверхэкстремальными авторы называют условия, характеризующиеся постоянным действием экстремальных факторов, имеющих высокую интенсивность и представляющих реальную опасность. В сверхэкстремальных условиях возникает сверхэкстремальная напряженность и мобилизуются «аварийные» системы организма.

Однако в последнее время появляются психологические исследования, в которых, наряду с деструктивными последствиями воздействия экстремальных условий и переживания экстремальных ситуаций, описываются конструктивные аспекты экстремальности.

Для нашего исследования значимо, что экстремальные условия могут не только оказывать разрушительное воздействие, составлять фундаментальную угрозу, тревогу и бедствие, но и выступать испытанием воли, стойкости, духовности, мужества, человечности, способствовать повышению осмысленности жизни и социальной зрелости (М.Ш. Магомед-Эминов, 2009; В.Э. Чудновский, 2003; Г.Ю. Фоменко, 2003). Оказываясь в экстремальных условиях и обращаясь к своим внутренним ресурсам, личность осуществляет попытки их преодолеть, что влечет за собой изменения на всех уровнях регуляции.

Во-первых, такого рода воздействие актуализирует обращение личности к внутренним ресурсам, таким как наиболее зрелые защитные механизмы, адаптивные копинг-стратегии, волевые качества личности, ценностно-смысловые образования, рефлексивные способности, что, по нашим исследовательским данным, способствует наиболее продуктивному преодолению кризиса и, возможно, стимулирует ее развитие. Кроме того, личность в экстремальных условиях обладает более богатым репертуаром копинг-стратегий, который способствует гибкой адаптации к кризисным ситуациям [9, с. 145].

Во-вторых, при обращении к внутренним ресурсам с целью преодоления личность запускает асимметричную модель психологического благополучия; в условиях с менее выраженным экстремальным воздействием присутствует симметричная модель психологического благополучия, когда личность в равной степени обращается к внешним и внутренним ресурсам [10, с. 201].

В-третьих, последствия воздействия экстремальных условий на личность напрямую зависят от их субъективного восприятия [11, с. 98]. Так, при установке воспринимать такого рода условия как приключение у личности отмечается разнонаправленное, дисгармоничное изменение частных самооценок, возрастание самоуважения и доминантности, увеличение степени интрональности и удовлетворенности самореализацией; при восприятии условий как угрозы, опас-

ности отмечается разнонаправленное, дисгармоничное изменение частных самооценок, снижение самоуважения, развитие тревожности, повышение степени выраженности целеустремленности и интернальности; при восприятии условий как испытания характерно повышение самооценок по всем параметрам, повышение степени выраженности целеустремленности, удовлетворенности самореализацией и изменение интернальности в сторону нормы [12, с. 100]. Таким образом, представляя создавшиеся экстремальные условия как испытание, личность приобретает наиболее конструктивные изменения.

Данная идея о субъективном восприятии экстремальных условий и зависящих от этого последствий является одной из ключевых в исследованиях М.Ш. Магомед-Эминова. Он говорит о том, что последствия воздействия экстремальных условий для личности могут быть не только негативными, дезадаптивными, но и индифферентными, то есть адаптивными, с точки зрения расстройства, более того, представляющими собой испытание стойкости, мужества, человечности и т. д. [13, с. 21].

В связи с этим экстремальные условия будут иметь триадическую структуру. Когда экстремальная ситуация негативна – это бедствие (страдание) человека; когда индифферентно-устойчива – это испытание человека; когда позитивна – это становление человечности, личности, воплощение бытия личности. По сути, это три взаимосвязанные аспекта экстремальности.

В-четвертых, позитивная функция экстремальных условий состоит в преодолении физических, биологических, психологических и социальных ограничений человека, расширении своих ресурсов, пределов самореализации и саморазвития и напрямую зависит от конструктивности стратегий поведения в такого рода ситуациях [14, с. 27].

Причем данные конструктивные последствия воздействия экстремальных условий могут проявляться у людей экстремальных профессий, находящихся на обучении в условиях ведомственных вузов, в частности в вузах МВД.

Поступая в режимный вуз, курсант попадает в заведомо экстремальные условия, которые характеризуются повышенной напряженностью учебной и служебной деятельности, необходимостью соответствовать высоким требованиям современной системы МВД России, что зачастую является предпосылками возникновения кризисных ситуаций и, как следствие, кризиса личности. Так, наряду с типичными причинами возникновения кризисных ситуаций у курсантов появляются причины, связанные со спецификой учебного заведения: четкий распорядок дня, жесткая субординация, административная регламентация личного времени и досуга, деиндивидуализация системы самостоятельной подготовки курсантов, выполнение служебных обязанностей, не связанных с учебным процессом и др. [15, с. 76]. Новый образ жизни часто связывается с отрицательными переживаниями, в связи с чем может возникать разочарование в профессиональном выборе, нарушение линии времени, изменение всего проекта будущего в негативную сторону. Наиболее остро это проявляется у курсантов, чьи мотивы поступления в вуз носили поверхностный характер: такими как подражание товарищам, советы людей, не знающих о трудностях учебы и профессии сотрудника ОВД, и т. д. Все эти факторы связаны с высоким уровнем внутриличностной конфликтности курсантов, которые наиболее ярко выражены в процессах профессионального становления, социальной адаптации.

Будущему офицеру полиции важно уметь конструктивно преодолевать подобные трудности, так как неэффективное преодоление будет отражаться в целом на личностном развитии курсанта, на успешности его адаптации к требованиям системы органов внутренних дел, на профессиональном и нравственном становлении.

Хотелось бы также отметить, что, попадая в сложные и напряженные условия службы и обучения, курсанты не остаются изолированными от окружающего мира и продолжают испытывать на себе воздействие социокультурных, общественно-исторических условий, которые зачастую имеют все признаки экстремальности. Таким образом, личность курсанта находится в экстремальных условиях, где пересекаются возрастные и индивидуальные особенности их личности, требования, предъявляемые будущей профессией, и широкие общественные контексты. И от того, насколько конструктивным будет преодоление данных условий, будет зависеть ход дальнейшего профессионального становления и развития их личности.

Резюмируя вышесказанное, отметим, что под экстремальными условиями мы понимаем такие условия, которые складываются в широком общественно-историческом контексте, возникают вне зависимости от личности, характеризуются субъективно-предельным характером существования личности в них и коренным образом изменяют особенности взаимодействия личности и окружающей действительности, а также обуславливают специфику функционирования всей системы регуляции: представления о жизни в целом, динамику и значимость ценностно-смысловых

образований, функционирование защитных и совладающих механизмов, направленность и выраженность рефлексии. Причем экстремальные условия могут оказывать не только деструктивные, но и конструктивные воздействия на личность и ее систему регуляции.

Ссылки:

1. Экстремальная ситуация [Электронный ресурс] // Новейший философский словарь. URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_new_philosophy/1404/%D0%AD%D0%9A%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9C%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%D0%AF (дата обращения: 27.09.2015).
2. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6, № 1. С. 13.
3. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. М., 2008. 218 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М., 2009. 178 с.
5. Lazarus A.A. In support of technical eclecticism // Psychological Reports. 1969. № 21.
6. Китаев-Смык Л.А. Указ. соч.
7. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., 1976.
8. Зазыкин В.Г. Психолого-акмеологические основы деятельности специалистов в особых условиях : дис. ... д-ра психол. наук М., 1994. 234 с.
9. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. 212 с.
10. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
11. Правдина Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности : дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2004. 233 с.
12. Там же. С. 100.
13. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ. Сер. 14: Психология. 1996. № 4.
14. Султанов Т.Н. Психологические особенности преодоления экстремальных ситуаций спортсменами различных специализаций : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 201 с.
15. Грозная Т.А. Психологическое сопровождение жизнедеятельности курсантов образовательных учреждений МВД России в кризисных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012. 210 с.

References:

1. *Extreme situation, Newest Philosophical Dictionary* 2015, retrieved 27 September 2015, <http://dic.academic.ru/dic.nsf/dic_new_philosophy/1404/%D0%AD%D0%9A%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9C%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%D0%AF>.
2. Magomed-Eminov, MS 2009, 'Determination of an emergency psychological', *Russian magazine*, vol. 6, no. 1, p. 13.
3. Magomed-Eminov, MS 2008, *The phenomenon of extreme*, 2nd ed., Moscow, p. 218.
4. Kitaev-Smyk, LA 2009, *Psychology stress. Psychological Anthropology stress*, Moscow, p. 178.
5. Lazarus, AA 1969, 'In support of technical eclecticism', *Psychological Reports*, no. 21.
6. Kitaev-Smyk, LA 2009, *Psychology stress. Psychological Anthropology stress*, Moscow, p. 178.
7. Naenko, NI 1976, *Mental stress*, Moscow.
8. Zazykin, VG 1994, *Psycho-Akmeologicheskyy bases of activity of experts in special circumstances*: D.Phil. thesis, Moscow, p. 234.
9. Kamynina, IV 2008, *Coping strategies of the person in extreme conditions of life*: PhD thesis, Petropavlovsk-Kamchatsky, p. 212.
10. Shiryayeva, OS 2008, *Psychological well-being of the person in extreme conditions of life*: PhD thesis, Petropavlovsk-Kamchatsky, p. 254.
11. Pravdina, LR 2004, *The impact of extreme situations on the dynamics of the socio-psychological characteristics of the person*: PhD thesis, Rostov n / d., p. 233.
12. Pravdina, LR 2004, *The impact of extreme situations on the dynamics of the socio-psychological characteristics of the person*: PhD thesis, Rostov n / d., p. 100.
13. Magomed-Eminov, MS 1996, 'Personality and extreme life situation', *Vestnik MGU. Ser. 14: Psychology*, no. 4.
14. Sultanov, TN 2009, *Psychological features of overcoming extreme situations of athletes of various specializations*: PhD thesis, St. Petersburg, p. 201.
15. Groznaya, TA 2012, *Psychological support of vital functions of cadets of educational institutions of the Russian Interior Ministry in situations of crisis*: PhD thesis, St. Petersburg, p. 210.