



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ
- АГРЕССИЯ И ЭКСТРЕМИЗМ

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК

Коллектив авторов

**Психология кризисных и
экстремальных ситуаций.**

**Индивидуальные
жизненные кризисы;
агрессия и экстремизм**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26337309

*Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные
жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: учебник / под общ. ред. д-
ра психол. наук Н. С. Хрустальной.: СПбГУ; Санкт-Петербург; 2016*

ISBN 978-5-288-05660-4

Аннотация

В учебнике представлены методологические и теоретические основы дисциплины, материал по психологии выживания, индивидуальным жизненным кризисам, психологическим особенностям миграции, проявлениям агрессии, аутоагрессии и экстремизма. Учебник предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, клинических психологов, специализирующихся в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Он также может представлять интерес

для специалистов, работающих с мигрантами, в области психотерапии жизненных кризисов, в сферах профилактики суицидальных и агрессивных проявлений, по подготовке профессионалов экстремального профиля.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	12
1.1. Психодинамическое направление	15
1.2. Когнитивно-бихевиоральное направление	22
1.3. Экзистенциально-гуманистическое направление	34
1.4. Культурно-исторический и системно- деятельностный подход	47
Глава 2	62
2.1. Определение понятий	62
2.2. Параметры психического состояния	72
2.3. Виды экстремальных состояний	81
Конец ознакомительного фрагмента.	83

**Психология кризисных
и экстремальных
ситуаций: индивидуальные
жизненные
кризисы; агрессия и
экстремизм: учебник
Под общей редакцией
д-ра психол. наук
Н. С. Хрустальной**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО УНИ-
ВЕРСИТЕТА**



Авторский коллектив:

Н.С.Хрусталёва (5.2.1–5.2.4, 5.3.1–5.3.9, 8.6.2); А.М.Беглер (7.7.1); Т.Н.Беркалиев (4.1.2,4.2.1,4.2.3,4.2.6,4.2.7); В. В. Бочаров (6.1, 6.5.2, 7.7.2); М. С. Бриль (6.2–6.4); М.В.Вагайцева (4.2.4); И. А. Воробьёв (2.2); К. С. Денисова (Зорина) (3.3); А. Ю. Егоров (7.1–7.5); А. Д. Жукова (4.2.2); Е. А.Иванов (8.1); Е.Р.Исаева (3.4, 3.4.1, 3.4.2); А. А.Константинова (Ишуткина) (8.6.2); Э.Б.Карпова (1.1–1.4, 2.1, 3.1); Г.Г.Лебедева (2.1–2.5, 3.4.1); Е. И. Лебедева (4.1.1–4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.5, 4.2.6); Н. В. Миргород (Потехина) (2.6.1–2.6.8); О.Г.Мокрецова (5.1.1–5.1.2); Е.В.Пестерева (4.2.4); Е. Н. Петрова (4.1.2, 4.3.1, 4.3.3–4.3.5); Т. М. Попов (4.2.4); В.В.Потявина (6.2); Л.Г.Почебут (8.5); Г.В.Пятакова (4.1.5, 4.3.6); М.И.Резлер (8.6.2); В. Ю. Рыбников (7.2, 7.3, 7.6); Т. Г. Смирнова (6.1, 6.5.1, 6.5.2, 7.7.1, 7.7.2, 8.6); М. Г. Стадников (8.1–8.3); Ю. Ю. Стрельникова (3.2); В.Ф.Фёдоров (8.4.1–8.4.4); А.В.Цымбал (1.1–1.4); В. А. Чулкова (4.2.4); В. В. Шайдарова (4.2.6); С. П.Шклярчук (2.2); О.С.Шурыгина (Мазнева) (4.3.2); А.А.Щеглов (8.1, 8.2, 8.2.1); А.М.Ялов (4.4).

Редакционная коллегия:

Н.С.Хрусталёва (отв. ред.), Э.Б.Карпова, Т.Г.Смирнова, А. В. Цымбал, В. В. Потявина, А. М. Беглер (отв. секр.)

Рецензенты:

д-р психол. наук, проф. *В.А.Аверин* (С.-Петербург. гос. педиатр, мед. ун-т); д-р психол. наук, проф. *О. Ю. Щелкова* (С.-Петербург. гос. ун-т)

Рекомендовано к печати Учебно-методической комиссией факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

Предисловие

Настоящее издание является продолжением учебника «Психология кризисных и экстремальных ситуаций». Так, в 2013 году было опубликовано учебное пособие «Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь». В 2014 году вышла в свет первая часть учебника «Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия».

Все три книги представляют собой коллективный труд преподавателей, докторантов и аспирантов кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций СПбГУ. Кроме того, в состав учебника вошли параграфы, написанные известными специалистами в области психической травматизации и суицидологии.

Идея создания учебника, состоящего из нескольких частей, родилась на очередном заседании кафедры, когда шло обсуждение уровня подготовки будущих специалистов по специализации «психология кризисных и экстремальных ситуаций». Мы решили обобщить разработанные нами в течение 10 лет актуальные курсы лекций, практические занятия, учебные программы в единый учебник, который помог бы студентам и аспирантам лучше усваивать прослушанные курсы.

Материал второй части учебника включает целый ряд

тем, связанных с жизнью современного человека, постоянно испытывающего на себе различные стрессы высокой интенсивности. Например, психология индивидуальных жизненных кризисов, изучающая профессиональные, творческие, экзистенциальные, возрастные кризисы, а также трудные жизненные ситуации и психические травмы эмигрантов. Кроме того, в представленную часть учебника вошли материалы по суицидологии – как крайней форме аутоагрессии, разработки по психологии экстремальных состояний, агрессии и терроризма, психологии толпы и СМИ, психологии выживания и многие другие темы.

Усвоение теоретических курсов и прохождение различных видов практик позволяют выпускникам кафедры овладеть целым набором специальных компетенций и профессиональных навыков. Перечислим лишь некоторые из них. Так, молодые специалисты должны обладать знаниями о современных концепциях жизненных кризисов и психологических ресурсах, позволяющих сохранять стрессоустойчивость, саморегуляцию и рациональные копинг-стратегии. Одной из самых важных задач в подготовке студентов специализации является глубокое понимание психической травмы и психологии травматического стресса, а также владение методами диагностики и психологической помощи. Использование широкого спектра клинико-психологических методов позволяет выпускникам кафедры распознавать различные жизненные кризисы и последствия пережитых экстре-

мальных ситуаций. Весьма важными для специалистов являются методы кризисной интервенции в ситуациях потери близких, распада семьи, безработицы, неизлечимых заболеваний, различных видов зависимостей, вынужденной миграции, религиозно-этнических и социальных конфликтов. Умение работать со СМИ и паническими реакциями людей в условиях природных, техногенных и экологических катастроф, военных действий, террористических актов и др. — также одна из важнейших компетенций наших выпускников.

За время своего существования кафедра подготовила и выпустила 230 специалистов в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций.

Специалисты кафедры активно обмениваются своим опытом с ведущими зарубежными коллегами в области клинической психологии. Благодаря этому многие материалы, изложенные в нашем учебнике, были апробированы на международных конгрессах и симпозиумах. Это еще раз доказало практическую востребованность и актуальность представленного в учебнике материала.

Так, в апреле 2013 года в Берлине состоялся конгресс «Психическое здоровье в Германии и России: клиническая и исследовательская инициатива». С российской стороны организаторами выступили кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций СПбГУ, Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева. С немецкой стороны партнерами и

участниками конгресса стали Психиатрическая университетская клиника Шарите в больнице Св. Хедвига, Форум им. Р. Коха и И. И. Мечникова.

В октябре 2013 года состоялся II Международный конгресс «Ментальное здоровье в России и Германии: клиника и исследования» на базе Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева. В работе Конгресса приняли участие психиатры, клинические психологи, наркологи, психотерапевты, неврологи, социальные работники, представители различных этнических диаспор, проживающих на территории России.

В мае 2015 года в Гамбурге состоялся III Международный конгресс «Ментальное здоровье в России и Германии: клиника и исследования», организаторами и участниками которого по-прежнему оставались наша кафедра, Психиатрическая университетская клиника Шарите г. Берлина и университетская клиника г. Гамбурга.

Мы надеемся, что материал, изложенный в учебнике, поможет студентам, аспирантам и молодым специалистам использовать полученные теоретические навыки в их практической деятельности.

Н. С. Хрусталева

Глава 1

Психология кризисных и экстремальных состояний с позиции основных психологических направлений

Психология экстремальных и кризисных состояний – молодое направление в психологии, поэтому изучаемые в нем психологические категории, как правило, не имеют четкого описания в основных психологических школах с гораздо более длительной историей. Вместе с тем теоретико-методологический подход к изучению экстремальных и кризисных ситуаций необходим, так как делает осмысленной и грамотной и научно-исследовательскую, и практическую работу психолога, специализирующегося в данной области.

Наиболее разработанными, с точки зрения методологии, являются концепции возрастных кризисов (З. Фрейд, Э. Эриксон, Л. С. Выготский) и теоретические интерпретации и модели возникновения последствий переживаний экстремальных ситуаций и сконструированные на их основе модели психологической помощи. Это касается в первую очередь теоретических концепций посттравматического стрессового расстройства (Тарабрина Н.В., 2001; Эффективная тера-

пия посттравматического стрессового расстройства, 2005; Осухова Н.Г., 2006). Как справедливо отмечает Н.Г. Осухова, «понимание “нормального целого” (в различных концепциях это “организм”, “личность”, “поведение”, “бытие-в-мире”) и “дефекта” становится отправной точкой для выбора модели оказания помощи». Добавим, что теоретическая ориентация оказывается определяющей и при выборе психодиагностического инструментария в практической и научно-исследовательской работе вне зависимости от того, осознает ли это практикующий психолог или психолог-исследователь. Что касается собственно экстремальных и кризисных состояний, теоретические их интерпретации чаще всего лишь имманентно присутствуют в описании различными психологическими школами функционирования психики (за исключением немногих, например, экзистенциально-гуманистического и деятельностного подходов, где жизненные кризисы рассматриваются как самостоятельные категории).

Однако опираясь на феноменологию этих понятий, представляется возможным выделить в современных теоретических психологических направлениях аспекты, касающиеся области психологии экстремальных и кризисных состояний, и сконструировать теоретические модели описания этих состояний с позиций различных психологических концепций.

Наметим основные пути освещения основных категорий психологии экстремальных и кризисных ситуаций в системе

различных теоретических парадигм.

1.1. Психодинамическое направление

Современное определение экстремальных и кризисных состояний тесно связано с понятием «*психической травмы*», рассматриваемой нами как результат их патогенного переживания.

Понятие «психическая травма», введенное в 1878 г. врачом-неврологом А. Ойленбургом (А. Eulenburg), в психологии получило наиболее полное развитие в психодинамическом направлении, берущем свое начало от психоанализа З. Фрейда. В классическом психоанализе существуют две модели психической травмы. В одной из них Й.Брейер и З. Фрейд (1893–1895) определяют травму как непереносимость аффекта, вызванного внешним воздействием («модель “непереносимой ситуации” с акцентом на аффективных состояниях»).

Мы хотим не просто описать и классифицировать явления, а стремимся понять их как проявление борьбы душевных сил, как выражение целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга. Мы придерживаемся динамического понимания психических явлений (Фрейд, 1999. С. 70–71).

Данный взгляд был подкреплён наблюдениями по поводу военных неврозов (Freud S., 1919, 1939) (цит. по Г.

Кристал, с. 2). Психическую травму этого рода правомерно рассматривать как неблагоприятно пережитое экстремальное состояние, в котором человек в результате дисбаланса внешнего воздействия и внутренних возможностей не может действовать, оставаясь равным себе, теряет идентичность. В этой «энергетической» модели психотравма выступает как «брешь в стимульном барьере». Если пошатнувшийся в результате сверхсильного воздействия «защитный барьер» («защитный экран») выдержит, психический баланс восстановится. При прорыве «в психическом стимульном барьере» вместо защитной переработки неприемлемой реальности происходит уход от нее, т. е. вступает «вторая линия защит», направленная на то, чтобы травма вообще не была пережита. На языке психоаналитического подхода эти защиты определяются как «примитивные», «*архаические*» (*архитипические*), которые позволяют поддерживать функционирование психики, но на принципиально другом – клиническом – уровне. Дж. Калшед описывает процесс полифемии («озлокачествления») защит, самотравмирующих, саморазрушающих психику (Дж. Калшед), ведущих к самым различным ее расстройствам: расщеплению, диссоциации, регрессии, аутизму, тревоге отделенности, «тревоге дезинтеграции» (Х. Кохут), «примитивной агонии» (Д.У. Винникотт).

Согласно психодинамическому направлению, происходя-

щие в психике процессы определяются самостоятельной динамикой, результатом взаимодействия и борьбы интрапсихических сил, интрапсихического конфликта. Основоположником этого направления является З. Фрейд, основатель психоанализа. Развивали психодинамическое направление многочисленные последователи и реформаторы классического психоанализа (К. Юнг (Jung C. G.), Ач. Адлер (Adler A.), О. Ранк (Rank O.), В. Штекель (Stekel W.), Г. Салливан (Sullivan H. S.), Э. Фромм (Fromm E.), Кляйн (Klein M.), Ф.Александрер (Alexander F.G.), П.Сифнеос (Sifneos P. E.), Д.У. Винникотт (D. W. Winnicott), Х. Кохут (Kohut H.) и др.

Таким образом, *экстремальное состояние*, с позиций психодинамического направления, представляет собой состояние напряженной внутренней борьбы, направленной на преодоление непереносимой внешней ситуации с помощью защитного стимульного барьера.

«Энергетическое» понимание травмы З. Фрейдом некоторые современные исследователи предлагают заменить на «информационное», что позволяет включить как когнитивные, так и эмоциональные переживания и восприятия, имеющие внешнюю и/или внутреннюю природу (Horowitz M., 1986; Lazarus R., 1966). Данный подход предполагает, что информационная перегрузка повергает человека в состояние постоянного стресса до тех пор, пока эта информация не пройдет соответствующую переработку

и под воздействием психологических защитных механизмов навязчивым образом воспроизведется в памяти. Успешность совладания с травмирующим воздействием зависит от оптимального соотношения между фиксацией на травмирующей ситуации и вытеснением ее из сознания. При этом учитывается, что стратегия избегания упоминаний о травме, ее вытеснения из сознания («инкапсуляция травмы») безусловно является наиболее адекватной острому периоду и помогает преодолеть последствия внезапной травмы.

При этом степень «переносимости» тех или иных ситуаций индивидуальна. Для одного – реестр непереносимых ситуаций велик, для другого – в качестве непереносимых могут оказаться лишь те ситуации, которые несут реальную витальную угрозу и оказываются сверхсильными по воздействию практически для всех людей.

Одним из ключевых детерминант способа выхода из *экстремального состояния* в понимании его психодинамически ориентированными психологами, таким образом, являются особенности сформированных в течение жизни психологических защит, или «защитного барьера». В формирующемся с самого раннего детства защитном барьере слабые звенья могут образовываться на протяжении всего пути развития личности.

Поскольку в основе психодинамической парадигмы психической травмы этого типа лежат представление о блоки-

ровке неотреагированного аффекта и понятие фиксации на моменте травмы, психотерапия ее последствий направлена на возвращение к травматическому опыту и отреагирование сверхсильных эмоций.

Во второй модели – модели динамики неприемлемых импульсов – психическая травма рассматривается как вторжение в сознание непереносимых, несовместимых с Я импульсов, т. е. является проявлением внутренней несогласованности в психике. Кризисное переживание на доклиническом уровне можно представить как состояние напряженного внутреннего конфликта в психодинамической структуре личности. В случае неблагоприятно пережитого кризисного состояния оно переходит на клинический уровень – в психогенные заболевания: невротические расстройства, острые психотические реакции, расстройства адаптации, психогенные патохарактерологические реакции личности, психосоматические нарушения. В понимании психологического кризиса с психодинамических позиций центральными являются психологическое содержание интрапсихического конфликта, система психологических защит, препятствующая осознанию бессознательных импульсов.

Следует отметить, что в психодинамической парадигме находят отражение также критические ситуации, которые являются и экстремальными, и кризисными, т. е. соответствуют «предтравматическим» или травматическим состояниям, соответствующим обоим моделям психической трав-

мы. Так, например, многочисленные клинические случаи пациентов, психотравмированных во время войн, показывают, что слом в психике произошел в результате соединения в одной точке ряда психогенных факторов. Это и внешняя ситуация, связанная с угрозой жизни и сопровождающаяся интенсивными аффективными переживаниями (модель непереносимости аффекта), и внутренний психодинамический конфликт, который еще Фрейд определил как конфликт между «прежним мирным» Я солдата и его «новым воинственным» Я (модель неприемлемых импульсов), и который ярко описан в очерке Э. Эриксона «Боевой кризис у морского пехотинца» (Э. Эриксон, 1996. С. 12–18).

Возрастные кризисы в психодинамическом направлении рассматриваются как этапы психосексуального развития (З. Фрейд) и эпигенетической концепции развития личности (Э. Эриксон).

З. Фрейд разделяет развитие личности на 4 стадии психосексуального развития (оральную, анальную, фаллическую и генитальную). Несмотря на то, что генитальная стадия длится с 12 лет до достижения зрелости, определяющим для развития личности является детский возраст. Задержка или остановка на любой из психосексуальных стадий (фиксация) приводит к регрессии – возврату на более раннюю стадию в условиях эмоционально напряженной ситуации.

В еще более оформленной относительно понимания возрастных кризисов эпигенетической теории – теории иден-

тичности Э. Эриксона – выделены восемь ступеней психосоциального развития человека, которое продолжается, по мнению автора, на протяжении всего его жизненного пути. Каждая стадия этого развития подразумевает выполнение определенной психологической задачи и разрешение специфичного для нее конфликта. Переход на новую ступень сопровождается переживанием кризиса, поворотным моментом в жизни человека. Качество проживания стадий определяется уровнем психической зрелости личности, что в свою очередь влияет на то, как человек будет справляться с трудными жизненными ситуациями, вызванными внешними обстоятельствами.

1.2. Когнитивно-бихевиоральное направление

Современный *когнитивно-бихевиоральный* подход к интересующей нас проблематике наиболее полно представлен в работах Капнер A.D., 1981; Folkman S., Lazarus R.S., 1988; Gruen R.), Folkman S., Lazarus R.S., 1988; Cohen S., 1992; Perrez M., Reicherts M., 1992; Lazarus R. S., 1993; Perrez M., Berger R., Wilhelm R, 1998; Пеппе М., Абабков В. А., 2004 и др. В описанной ими системе взглядов на работу психики *экстремальное и кризисное состояния* рассматриваются как стресс. Представители этого направления в дополнение к понятию «стресс» как неспецифического адаптационного синдрома (Г. Селье) вводят дополнительное понятие – «психологический стресс».

Бихевиоральная психология, в отличие от субъективной (интроспективной), объявила единственно возможным предметом изучения человека его поведение. В ортодоксальной бихевиоральной психологии, основателем которой является американский психолог Джон Уотсон, поведение понимается как объективно наблюдаемая система различных форм телесных реакций (R) организма на непосредственно наблюдаемые внешние и внутренние стимулы (St).

При этом все субъективные переживания человека оставались вне поля их изучения. Регуляция человеческого поведения, согласно убеждению сторонников этого направления (У.Хантер, К. Лешли, К.Спенсер, А. Бандура), осуществляется с помощью механизмов, представляющих собой процессы научения, которые обеспечивают адаптацию к среде. Впоследствии, начиная с 1920-х годов, включение в первоначальную схему бихевиоризма ($St \rightarrow R$) внутренних когнитивных переменных приводит к возникновению необихевиоризма и когнитивно-бихевиорального направления. Регуляция поведения описывается теперь следующей схемой: внешние события (стимулы) \rightarrow когнитивная система \rightarrow интерпретация (мысли) \rightarrow аффект (или поведение) (Дж. С. Бек, 2006; А. Эллис, У.Драйден, 2002). Центром внимания становятся способ структурирования, интерпретация индивидом ситуаций, которые определяют его чувства, поведение и психическое здоровье.

Психологический стресс рассматривается как трансактивный процесс (Mackay C., Cox T., 1976; Lazarus R.S., Launier R., 1981), который включает восприятие и оценку человеком какого-либо воздействия по степени его опасности относительно гомеостаза и оценивание соответствия собственных ресурсов (внутренних или внешних) возможности преодоления этого воздействия. В результате такой многомерной оценки формируются связанные с ней ответные реакции:

поведенческие, когнитивные, эмоциональные, физиологические. При оценивании ситуации как угрожающей возникают адаптивные реакции (копинги) – стратегии поведения, направленные на преодоление стрессового состояния. Люди, с точки зрения этой теоретической модели, отличаются набором привычных для себя копинговых стратегий в стрессовых ситуациях. Стрессоры систематизируют по размеру негативной валентности (присущей стрессору стрессогенности) и времени, требуемому на реадаптацию. В соответствии с этим различают «микрострессоры» (повседневные трудности), «макрострессоры» (критические жизненные события) и хронические стрессоры и хронические «субтравматические» стрессоры (длительные, затяжные жизненные ситуации).

Описанию возможных копинговых стратегий уделяется большое внимание исследователями этого психологического направления. К стратегиям совладания относят не только так называемые личностные ресурсы, но и социальные. Отличаются копинги и по направленности – Р. Лацарус и С. Фолькман рассматривают копинг с точки зрения выполнения им двух основных функций: регуляции эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управления проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему); другие авторы, например, А. Биллинг и Р. Мус, указывают еще на одну направленность – копинг, нацеленный на оценку.

Под критическими жизненными событиями следует понимать такие события в жизни человека, которые удовлетворяют следующим трем критериям (Filipp S. H., 1990): 1) их можно датировать и локализовать во времени и пространстве, что выделяет их на фоне хронических стрессоров; 2) они требуют качественной реорганизации в структуре «индивид – окружающий мир» и этим отличаются от временной, преходящей адаптации; 3) они сопровождаются стойкими аффективными реакциями, а не только кратковременными эмоциями, как это регулярно случается в повседневной жизни. При критических жизненных событиях требуются более высокие затраты и более продолжительное время на адаптацию, чем это необходимо при действии повседневных микрострессоров, поэтому такие события называются макрострессорами (Katschnig H., 1980; Filipp S. H., 1990; Plancherel B., 1998).

С точки зрения когнитивно-бихевиорального подхода, *экстремальное состояние* – один из видов стресса, вызванного макрострессором или макрострессорами (Абабков В. А., Перре М., 2004). Акцент делается на воздействии сверхсильных стимулов, которые с высокой вероятностью могут оцениваться индивидом как «угрожающие». Такие события наряду с высокой интенсивностью наделены рядом других характеристик: нежелательность, неожиданность, непредсказуемость, неуправляемость, неконтролиру-

емость и т. п. Личностные свойства, являющиеся опосредующими факторами оценки ситуации и своих возможностей, называют «стрессоустойчивостью». К таким личностным свойствам относят эмоциональную стабильность, низкий уровень агрессии и враждебности, выносливость и др. Успешность преодоления экстремальных ситуаций в контексте данного направления напрямую связана с уровнем стрессоустойчивости человека и умением применять различные эффективные копинг-стратегии.

Дискуссионный вопрос

С точки зрения Н. Г. Осуховой, одним из решений вопроса о соотношении понятий «стресс» и «травма» может быть сама дефиниция «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР). По ее мнению, «в самом названии (категории ПТСР – прим. авт.) ... стресс предстает как результат или следствие травмы» (Осухова Н. Г., 2006. С. 152). Тогда как в нашем понимании стресс является не следствием травмы, а ее составляющей. Слово «стрессовое» отражает отнесенность категории ПТСР к диагностическому классу расстройств, связанных со стрессом, в МКБ-10, а слово «посттравматическое» – особый вид таких расстройств – отставленную реакцию на травму.

Наряду с понятием экстремальных нагрузок вводятся понятия «травматический стресс», «травматические нагрузки», «посттравматический стресс», которые часто исполь-

зуются представителями этого направления как синонимы понятия «психологическая травма». «Понятие “психологическая травма” определяется обычно как событие высокой интенсивности при одновременном отсутствии возможности его адекватного преодоления и превышении приспособительного потенциала индивида» (Абабков В. А., Перре М., 2004). Следствием травматического стресса могут быть нарушения адаптации и связанные с ним расстройства (Freedy J. R., Hobfoll S. E., 1995 и др.). В соответствии с представлениями о формировании таких расстройств как следствия неадаптивных реакций на стресс основной целью психологической помощи являются «“угашение” непродуктивных реакций: человека побуждают конфронтировать с травматичной для него ситуацией до тех пор, пока реакции не станут “привычными”» (Осухова Н. Г., 2006). С этой целью применяют специально разработанные техники и методы, помогающие дезактивировать возбуждение, возникшее в результате травм (Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И., 2005): техники релаксации, метод десенсибилизации, приемы биологической обратной связи и др.

Кризисные ситуации в рассматриваемой парадигме, как и экстремальные, относятся к макрострессорам (критическим жизненным событиям) и хроническим субтравматическим стрессорам. В отличие от первых, эти ситуации не имеют угрожающего жизни характера и не относятся к чрезвычайным событиям: природным и техническим катастро-

фам, войнам, преступлениям, связанным с насилием (изнасилование, захват заложников), тяжелым дорожным авариям. Однако и они описываются как жизненные события, подвергающие психику значительным стойким нагрузкам, полученным вследствие необходимых усилий, направленных на адаптацию к ним. Кризисные ситуации разделяют на нормативные и ненормативные. К *нормативным* относят имеющие биологическую или культурную природу предсказуемые события (например возрастные). *Ненормативные* кризисы отличаются внезапностью и непредсказуемостью (например смерть близкого человека). В отличие от травматичных, события, ведущие к кризису, могут быть как *негативными*, нежелательными, так и *позитивными*, желательными (брак, рождение ребенка и т. д.). Кроме того, кризисные жизненные события различают по зависимости или независимости возникновения от самого человека или от других причин. Все названные характеристики, по мнению исследователей, обуславливают оценку этих событий, реакции на них и соответственно разные последствия.

В классических вариантах когнитивного подхода и основанной на нем психотерапии (Ж. Пиаже, Дж. Келли, Ф. Франселл, Д. Баннистер, А. Эллис, У. Драйден, А. Бек, Г. Эмери, А. Фримен) фокусом внимания являются когнитивные личностные конструкты, а в случае отклонения от нормы – «ложные иррациональные убеждения». В современной когнитивной психологии появляются представления

о регуляции поведения когнитивно-аффективными комплексами (С. Эпштейн, Р. Янофф-Булман).

Неблагоприятные последствия таких ситуаций трактуются как «болезненное поведение». Изменение его с помощью «терапевтического обучения на основе подкрепления», обучение новым, более эффективным адаптивным формам поведения становятся целью психологической помощи (Осухова Н. Г., 2006).

В рассматриваемом направлении следует отдельно выделить *когнитивные подходы*, в которых в последние десятилетия появились концепции, напрямую относящиеся к проблемам экстремальных и кризисных состояний и вызванных ими последствий. К ним, в первую очередь, относятся когнитивная модель реакции страха А. Бека и Г. Эмери (Beck A., Emery J., 1985) и когнитивноэкспериментальная концепция о личностной теории реальности С. Эпштейна (Epstein S., 1990).

Как и в рассмотренной выше концепции психологического стресса, реакция на «ситуацию страха» – экстремальную ситуацию – обусловлена оценкой степени опасности ситуации и собственных ресурсов, позволяющих либо избежать угрожающей опасности, либо справиться с ситуацией. Однако в самом процессе оценивания ситуации определяющим является включение «когнитивной схемы», обусловленной прошлым опытом индивида. Актуализация когнитивной схемы, сформированной в процессе ранее пере-

житых ситуаций страха, способствует отбору соответствующих ей сигналов, игнорируя не совпадающую с ней информацию. Являясь основным фактором в оценивании воздействия и, соответственно, в характере реакции на него, когнитивная схема является той психотерапевтической мишенью, на которую направлено воздействие в случае неблагоприятно пережитой ситуации. Например, наиболее эффективным, с точки зрения представителей этих взглядов, является формирование у людей с травматическим опытом когнитивных схем экстернального характера (широко известный принцип: не «я плохой», а «я совершил плохой поступок»).

Согласно теории реальности С. Эпштейна, в онтогенезе на основе рационального и эмпирического опыта формируются относительно устойчивые имплицитные конструкты, схемы, определяющие восприятие и переработку поступающей извне информации (Эпштейн С., 1990; Янофф-Бульман R, 1992). Эти схемы описываются также как «личностные картины мира». Каждый человек на протяжении своей жизни автоматически конструирует имплицитную теорию «реальности», определённую картину мира, которая включает концепцию Я и концепцию окружающего мира, а также репрезентацию отношений между Я и миром. Картина мира состоит из неких допущений или убеждений, на основе которых человек строит интерпретацию явлений окружающего мира, свои планы и поведение. В обычной жизни человек стремится

ся интерпретировать события таким образом, чтобы поддерживать стабильность своей картины мира, обеспечивающей ему необходимую опору в сложном, постоянно меняющемся мире (Janoff-Bulman R., 1992).

Согласно личностной теории реальности С. Эпштейна (Epstein S., 1990), степень психической устойчивости человека определяется формированием четырех базисных убеждений о: 1) доброжелательности (недоброжелательности) окружающего мира; 2) справедливости (несправедливости) мира; 3) возможности или невозможности доверять окружающим; 4) собственной значимости (или наоборот), отвечающих базисным потребностям человека.

Идеи С.Эпштейна получили дальнейшее развитие в исследованиях Р.Янофф-Булман (Janoff-Bulman R., 1992). Она выдвинула предположение, что в целом позитивная имплицитная картина мира большинства взрослых здоровых людей («В этом мире хорошего гораздо больше, чем плохого», «Если что-то плохое и случается, то это бывает, в основном, с теми, кто делают что-то не так», «Я хороший человек, значит, я могу чувствовать себя защищенным от бед») при столкновении с «недоброжелательным лицом мира» оказывается частично или полностью разрушенной и приводит к дезинтеграции личности. Это предположение было подтверждено многочисленными эмпирическими исследованиями людей, переживших

травматический стресс.

С точки зрения когнитивного подхода, при воздействии *экстремальных ситуаций* происходит резкое разрушение устойчивых в обычных условиях базисных убеждений о безопасности окружающего мира и о возможности человека влиять на собственную жизнь и происходящие события. Экстремальный негативный опыт настолько противоречит существовавшей ранее картине мира, что его осмысление вызывает долговременные и тяжелые психологические проблемы. Главная задача при оказании психологической помощи, согласно этой концепции, – восстановление в сознании гармоничности существующей действительности, целостности ее когнитивной модели: справедливости, безопасности и контролируемости, доброты окружающих, ценности собственной личности.

В *кризисных ситуациях* картина мира как целостный когнитивно-аффективный образ реальности претерпевает атаку со стороны жизненных обстоятельств. «Когнитивно-аффективные комплексы, формирующиеся из *переживания* индивидом событий его личной истории» (Падун М., Тарабрина Н., 2003), в кризисных ситуациях, эмоционально насыщенных и в большой степени связанных с различными жизненными оценками и смыслами, могут оказаться более подверженными к изменениям, чем в обычных условиях. Вместе с тем их сущностное стремление к устойчивости и стабильности выполняет и адаптационную функцию в процессе

кризиса, являясь мощным стабилизирующим ресурсом (Же-
дунова Л. Г., 2009).

1.3. Экзистенциально-гуманистическое направление

В этом направлении экстремальные и кризисные состояния рассматриваются как возможность соприкосновения с новым предельным опытом и толчок к раскрытию собственной сущности, к дальнейшему росту и развитию личности.

Представители гуманистического подхода в психологии рассматривают человека с позиции его целостности, уникальности, открытости миру, непрерывного стремления к развитию и совершенствованию. В целом экзистенциально-гуманистическое направление, в наибольшей степени отошедшее от естественнонаучной парадигмы и приблизившееся к гуманитарной, генетически связано с экзистенциальным направлением в философии. Экзистенциальная философия вводит понятие «экзистенция» – «(*позднелат. ex(s)istentia*, от *лат. ex(s)isto* существую) – философское понятие, обозначающее конкретное бытие, существование в его простой фактичности; в русском языке переводится как “существование”» (Философия: Энциклопедический словарь, 2004).

Основоположниками экзистенциальной философии являются философы-мыслители С. Кьеркегор, М. Хайдеггер, М. Бубер, К. Ясперс, П. Тиллих, Ж.-П. Сартр и мн. др. Среди русских философов, работы которых

важны для экзистенциальной психологии, – В. Розанов, С. Трубецкой, С. Франк, Н. Бердяев, Л. Шестов.

В гуманистическом направлении выделяют гуманистическую и экзистенциальную психологию. Сохраняя общее, противопоставленное психоанализу и бихевиоризму, гуманитарное отношение к человеку, к его правам и свободе, они расходятся, однако, по ряду взглядов на природу человека и его взаимоотношение с миром.

Гуманистическая психология исходит из представлений о человеке как об уникальной целостной активной системе, открытой миру. Человеческая жизнь рассматривается как единый процесс становления и бытия человека, которому присуща врожденная потребность к непрерывному развитию и самореализации (А. Маслоу, К. Роджерс).

«В 1963 г. президент ассоциации экзистенциальной психотерапии Джеймс Бьюдженталь выдвинул пять основополагающих постулатов:

1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).

2. Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).

3. Человек сознает себя (и не может быть

понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).

4. Человек имеет выбор (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).

5. Человек интенционален (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл)».

(Цит. по: Ялом И.Д., 1999, с.23)

Экстремальные и кризисные состояния могут рассматриваться в этой парадигме как переломные моменты в самореализации человека. *Экстремальное состояние*, связанное с интенсивным внешним вызовом, содержащим угрозу его жизни и здоровью, ставит перед человеком задачу переживания и интеграции нового, необычного для него опыта. Человек, с точки зрения гуманистического направления, вынужден не столько достигать «равновесия» со средой, сколько активно отвечать на вызов жизни, противостоять ее тяготам.

С одной стороны, экстремальная ситуация является угрозой его самоактуализации, так как несет в себе опасность для биологического витального существования и личного благополучия. Согласно мотивационной концепции А.Маслоу, в экстремальной ситуации потребность в самоактуализации вступает в конфликт с самыми первичными базовыми в иерархии потребностей человека физиологическими потребностями (пища, вода и т. п.) и потребностью в безопасности (стабильность, порядок).

С другой стороны, важным, с точки зрения этого подхода,

является известный оптимизм, вера в потенциал человека к саморазвитию в любых, даже самых безнадежных ситуациях. В экстремальной ситуации у человека появляется шанс наиболее полно раскрыться, раздвинуть горизонты знания о себе – о заложенных в нем возможностях, способностях, силах. Если человек успешно справляется с этой задачей, то экстремальная ситуация становится для него «пиковым переживанием» и мощным толчком понимания себя, самоуважения и укрепления контакта с окружающими людьми и миром. Психологические последствия неспособности человека справиться с экстремальной ситуацией определяются, согласно А. Маслоу, как «болезни лишения». Неудовлетворение более низких в иерархии базовых потребностей ведет к блокировке метапотребностей, и человек фиксируется на фрустрации базовых потребностей, связанной с угрозой жизни. В таких случаях возникает ощущение утраты собственной целостности, открытости миру, ответственности за свою жизнь.

Мишенью психотерапевтической работы с людьми, неблагоприятно пережившими экстремальные состояния, с точки зрения представителей данного направления, является восстановление целостности личности с апелляцией к высшим ее уровням и активности самого человека в построении разлаженных взаимоотношений с миром, поиском наиболее эффективных способов дальнейшего существования.

Кризис, с позиции гуманистического подхода, прежде все-

го также обусловлен блокировкой потребности в самоактуализации, которая может быть вызвана как внешними, так и внутренними причинами. При этом больший акцент делается на внешних причинах. С точки зрения психологов-гуманистов, внешние социальные явления скорее препятствуют, чем способствуют самоактуализации. Согласно целостно-динамической теории мотивации А. Маслоу, жизненные кризисы могут быть рассмотрены как конфликт между врожденной потребностью к самоактуализации с другими, более низкими в иерархии базовыми потребностями. В семейных кризисах это может быть конфликт между потребностью в любви и принадлежности (семья, дружба), с одной стороны, и невозможностью обеспечить потребности материальные, чтобы удовлетворить, в свою очередь, потребность в самоуважении и самоактуализации – с другой. Или же, если человека не удовлетворяют сложившиеся в семье отношения, может возникнуть конфликт между потребностью в любви, с одной стороны, и потребностью в самоуважении и самоактуализации – с другой. Профессиональные кризисы могут возникать при условии неудовлетворения потребности в признании и уважении или при конфликте удовлетворения этой потребности со стремлением к дальнейшему росту и развитию (здесь в противоречие с потребностью в самореализации может вступать и потребность к стабильности). Жизненный кризис может быть связан с рассогласованием потребности в любви и принадлежности, с одной стороны, и стремлением к

самоактуализации – с другой. Такое рассогласование возникает, если Я-переживания и Я-концепция человека находятся в зависимости от оценок значимых других или от близкого социального окружения. Вследствие этого Я включает искаженные восприятия, неправильно репрезентирующие собственный опыт (неконгруэнтные собственному опыту).

Таким образом, во всех жизненных кризисах конфликт происходит на ценностном уровне. Наиболее ярко это проявляется в кризисах, вызванных внутренними причинами, представляющих собой потерю жизненных целей и ориентиров и сопровождающихся субъективным ощущением тупика и безысходности.

Поскольку психологический рост рассматривается гуманистическими психологами как последовательное удовлетворение все более «высоких» потребностей, возрастные кризисы могут интерпретироваться как фиксированность человека на определенном уровне функционирования вследствие фрустрации той или иной потребности, что вступает в противоречие с базовой потребностью в самореализации. Вместе с тем возрастные кризисы могут быть рассмотрены и как следствие конфликта разноуровневых потребностей.

Согласно взглядам гуманистической психологии, кризисные переживания – это хоть и трудный и болезненный, но путь к дальнейшему личностному росту и самореализации. Для успешного преодоления любого жизненного кризиса че-

ловеку требуется осмысление и существенная переоценка собственных ценностей и жизненных ориентиров. Неблагоприятные последствия кризиса рассматриваются в этой системе взглядов как потеря или неосуществление человеческих возможностей. Помощь по преодолению таких последствий направлена на интеграцию фрагментированных частей личности, обретение ценности и истинности Я, повышение самооценки и принятия себя. С этой целью разработаны специальные психотерапевтические системы – клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса, гештальт-терапия Ф.Перлза.

Экзистенциальная психология исходит из первичности бытия человека как непрерывного процесса жизни, «бытия-в-мире», столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, страх и тревогу. Психическое здоровье и возможность психических расстройств экзистенциалисты связывают с подлинным или неподлинным способом существования. Жить подлинной жизнью, согласно Дж. Бьюдженталу, значит полностью осознавать и прочувствовать настоящий момент жизни, сделать выбор, как прожить этот момент («высвечивание экзистенции»), и принять ответственность за свой выбор. Поскольку экзистенция является промежуточным бытием – между бытием мира и трансцендентным, потусторонним бытием, то наиболее явно, с точки зрения экзистенциалистов, она проявляется в *экстремальных и кризисных состояниях*, кото-

рые называются в этой парадигме пограничными ситуациями.

Именно в пограничной ситуации, в которой человек находится на «границе физической, интеллектуальной, моральной гибели» (К. Ясперс), высвечивается экзистенция, ноуменальный мир свободы и самости, к нему приходит озарение и обретение собственного Я.

Экстремальные состояния – пограничные состояния острейшего эмоционального напряжения, связанные со смертельной опасностью и с острым переживанием страха смерти. Поворот человека «лицом к смерти» должен вернуть человеку его экзистенцию.

С позиции экзистенциалистов (Т. Грининг, И.Яломом), экстремальные ситуации прежде всего являются шансом, помогающим человеку выбраться из обыденности и заглянуть в глаза смерти; попытаться обрести самого себя, так как позволяют максимально полно столкнуться с возможностью *собственной* гибели. Именно в таких ситуациях, в ходе соприкосновения с высшим видом бытия – трансценденцией, которая представляет собой потустороннее бытие, непостижимое и недоступное в условиях обычной жизни, – человек оказывается наиболее близко к подлинному существованию. Постигая свою экзистенцию через борьбу, страдание, смерть, человек обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности.

В то же время переживание экстремального опыта для

многих людей оказывается непосильным, поскольку подлинное существование выносить гораздо труднее, чем обыденное. Неблагоприятные последствия переживания экстремальных состояний рассматриваются и как мучительный внутренний разлад, разрушение отношения человека с миром и самим собой, утратой представлений о том, что он является «ценной и жизнеспособной частью материи жизни» (Грининг Т., 1994), и как отказ от расширения своего сознания, неспособность взять ответственность за себя в изменившихся обстоятельствах. Путь к восстановлению психического здоровья после неблагоприятно пережитого экстремального опыта, с точки зрения экзистенциальной психологии, лежит через обращение к «высшим уровням личности» (смыслы, выборы, воля). С точки зрения экзистенциалистов, человек при любых обстоятельствах способен занять осмысленную позицию по отношению к этим обстоятельствам и придать своему страданию глубокий жизненный смысл. При этом акцент делается на активности самого человека в осмыслении своей жизни, ответственности за сделанные выборы и свою дальнейшую жизнь.

Кризисные состояния, с позиций экзистенциальной психологии, можно отнести к таким пограничным состояниям, в которых человек сталкивается с угрозой интеллектуальной или моральной (а не физической) гибели и которые сопровождаются переживанием абсурдности жизни, обнаружением «зияющей пустоты ничто».

Экзистенциалисты описывают это переживание по-разному. М. Хайдеггер, например, называет его экзистенциальным страхом – боязнью человека не найти свое предназначение в жизни, ради которого он может добровольно пожертвовать жизнью и благополучием (в отличие от страха смерти или потери жизненных благ).

Отто Болноу рассматривает три аспекта любого кризиса: потеря, неблагоприятные обстоятельства и открытие экзистенции.

Любой кризис содержит в себе потерю, индивид теряет что-то, чего ему потом не хватает. Естественной реакцией на потерю является скорбь. Основная задача скорби, горя в данном случае – смириться с потерей и, если это возможно, обрести утраченное в новом качестве.

Часто причиной кризиса являются определённые неблагоприятные обстоятельства. В таком случае кризис может рассматриваться как удар судьбы. В данном случае человек не может изменить определённые условия и обстоятельства, в которых он находится. Однако возможность выбора решения все-таки остается: индивид может решить, каким образом он хочет иметь дело со своими увечьями, болезнями, недостатками или несчастьями в целом, изменить отношение к ситуации.

Кроме того, по мнению О. Болноу и других экзистенциалистов, именно кризисные состояния позволяют человеку наиболее полно столкнуться с

основными экзистенциальными данностями: смертью (конечностью), свободой, изоляцией (одиночеством) и бессмысленностью. Пребывая в этих сложных состояниях и осмысляя полученный опыт, человек обретает новые жизненные смыслы, ориентиры и ценности, у него появляется возможность перейти на новую ступень развития.

Ж.-П. Сартр это переживание описывает ощущениями бесперспективности, бесполезности начинаний, сопровождающимися скукой, пустотой и растерянностью.

Вместе с тем именно в кризисах человек поднимается над рутинной обыденной жизнью и оказывается лицом к лицу с экзистенциальными вопросами свободы, ответственности, выбора, смысла жизни, общения, одиночества, присущими самой природе человека. Поиски духовных жизненных ориентиров могут быть болезненными, однако только пройдя через них, человек обретает свою истинную сущность. Сомнения в смысле жизни не только не свидетельствуют о проявлении психической патологии, а напротив, являются признаком самого человеческого в человеке. Так, с точки зрения В. Франкла, стремление к смыслу жизни является краеугольным камнем в существовании человека. В отличие от гуманистической психологии, он считает стремление к самоактуализации не самоцелью, а средством осуществления человеком поиска и реализации смысла его жизни. Человеку, по словам В. Франкла, требуется не равновесие, а борьба за до-

стижение цели, достойной его жизненного смысла. В кризисных ситуациях человек стоит перед задачей обрести утраченные смыслы. Способность изменить смысл ситуации «даже тогда, когда дальше идти некуда», есть проявление свободы.

В экзистенциальной психологии, согласно Ролло Мейю (Р.Мэй, а также Дж Бьюженталь, хоть и возглавили американскую ветвь гуманистической психологии, придерживались экзистенциальных взглядов), человек воспринимается всегда в процессе становления, в потенциальном переживании кризиса. Очень остро это может переживаться в подростковом и юношеском возрасте, когда молодой человек вдруг сталкивается с многозначностью и сложностью существования и встает перед экзистенциальными проблемами. Впрочем, любые (кроме детских) так называемые в других парадигмах возрастные кризисы представляют собой утрату прежних жизненных ориентиров, которая предполагает ревизию жизненных ценностей, целей и смыслов. Те же задачи стоят в кризисах, вызванных внезапными жизненными обстоятельствами (смертью близкого человека, тяжелой болезнью, потерей работоспособности и пр.).

Нравственные конфликты – конфликты между различными ценностями – могут, однако, при неблагоприятном их разрешении привести к ноогенным неврозам, по сути представляющим экзистенциальную фрустрацию – препятствие стремлению к реализации смысла жизни. В таких случаях

психотерапия направляется на помощь человеку в определении собственной позиции по отношению к сложившимся жизненным обстоятельствам через обращение его сознания к подлинно духовным сущностям. Целью психологической помощи является открытие пациентом адекватного для него уникального смысла жизни в ситуациях, представлявшихся ему прежде безвыходными. Человек свободен по отношению и к своим влечениям, наследственности, и к факторам внешней среды, он свободен в своих выборах и в реализации принятого решения, но он и ответствен за осуществление найденного им смысла жизни (логотерапия В. Франкла). Задачей консультанта является помощь в расширении сознания человека, в открытии нового понимания своей жизни и возникающих в ней проблем, в обретении им своего истинного Я, смелости стать этим Я, в восстановлении отношений человека с миром, принятии ответственности за свои поступки и свою жизнь, в понимании необходимости духовного напряжения, присущего природе человека (дазайнализ (Daseinanalyse) Р. Мейя, экзистенциальная психотерапия по Дж. Бьюдженталю).

1.4. Культурно-исторический и системно-деятельностный подход

В отечественной психологии параллельно с когнитивным и гуманистическим разрабатывался культурно-исторический и системнодеятельностный подход.

Основоположники направления – Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн – рассматривают психику человека как саморазвивающуюся систему, главным источником самодвижения которой является социальная среда. Центральная проблема этого направления – психика и сознание человека, его формирование и развитие. Теоретико-методологические и конкретно-эмпирические исследования психики и сознания рассматривают их как особые формы (виды) деятельности или направлены на изучение различных форм предметной деятельности субъекта. Основанное в 1920-е и оформившееся в 1930-е годы направление имеет многочисленных последователей как в отечественной психологии (московская психологическая школа), так и за рубежом.

В рамках этого направления особое место занимает представление о *возрастных кризисах*. Л. С. Выготский, заложивший основы культурно-исторической концепции, понимал кризисы как поворотные пункты в детском развитии.

Развитие психики в каждый возрастной период рассматривается им как целостный динамический процесс, обладающий структурным строением.

«Сроки стабильных возрастов, имеющих более или менее отчетливые границы начала и окончания, правильнее всего определять именно по этим границам. Критические же возрасты из-за другого характера их протекания правильнее всего определять, отмечая кульминационные точки или вершины кризиса и принимая за его начало ближайшее к этому сроку предшествующее полугодие, а за его окончание – ближайшее полугодие последующего возраста».

(Л. С. Выготский, 1984, с. 234–233)

Основным критерием деления детского развития на отдельные возрасты служит понятие «новообразование». Это одно из ключевых понятий в концепции развития Л. С. Выготского. Каждой возрастной ступени соответствует ведущее, центральное новообразование, вокруг которого группируются все остальные частичные новообразования, бывшие центральными в предшествовавшие возрастные периоды. Центральные новообразования характеризуют перестройку всей личности ребенка, в то время как частичные относятся к отдельным её сторонам. Возрастная динамика, представляющая собой смену центральных и побочных линий развития при переходе от одной возрастной ступени к другой, – не равномерный поступательный процесс, а чере-

дование стабильных и кризисных стадий. В стабильные стадии – относительно устойчивые, хронологически длительные – происходят едва заметные личностные изменения, которые, постепенно накапливаясь, ведут к скачкообразному возникновению новообразования, в результате которого наступают огромные перемены в личности ребенка, отчетливо видимые обычно в конце возрастного периода.

В кризисные периоды, в противоположность стабильным, «на протяжении относительно короткого времени (нескольких месяцев, года или, самое большое, двух) сосредоточены резкие и капитальные сдвиги и смещения, изменения и переломы в личности ребенка. Ребенок в очень короткий срок меняется весь в целом, в основных чертах личности. Развитие принимает бурный, стремительный, иногда катастрофический характер, оно напоминает революционное течение событий, как по темпу происходящих изменений, так и по смыслу совершающихся перемен» (Выготский Л. С., 1984, с. 249). Возникшие в критические периоды новообразования, по словам Выготского, «в высшей степени своеобразны и специфичны». Имея переходный характер, они не сохраняются в том виде, в котором возникли в критический период, и не входят в интегральную структуру будущей личности. (Эти новообразования «отмирают, как бы поглощаясь новообразованиями следующего, стабильного возраста, включаясь в их состав как подчиненная инстанция» и участвуя в том малозаметном развитии в стабильные возрасты,

которое, в свою очередь, приводит к следующему скачкообразному возникновению новообразований.)

Основой возникновения новообразования, являющегося результатом развития каждого возрастного периода, является свойственная каждому возрасту форма социального бытия – социальная ситуация развития. Это еще одно из центральных понятий в концепции развития Л. С. Выготского. Социальная ситуация ребенка определяется как совершенно своеобразная, специфическая для каждого возраста система отношений ребенка с внешней действительностью и самим собой, которая со строгой закономерностью детерминирует весь образ жизни ребенка. Социальная ситуация является источником всех динамических изменений, происходящих в развитии. Как результат бытия ребенка в этой конкретной социальной ситуации возникают свойственные возрасту новообразования. В свою очередь вызванные вновь сформированным новообразованием коренные изменения личности ребенка, перестройка всей структуры сознания неизбежно ведут к распаду прежней социальной ситуации. И столь же соразмерно с его развитием складывается в основных чертах новая форма социального бытия, новая социальная ситуация ребенка, которая должна стать исходным моментом для следующего возраста и основой для формирования соответствующего возрасту новообразования.

«...Сущностью всякого кризиса является перестройка внутреннего переживания, перестройка,

которая коренится в изменении основного момента, определяющего отношение ребенка к среде, именно в изменении потребностей и побуждений, движущих поведением ребенка. Рост и изменение потребностей и побуждений представляет собой наименее осознанную и наименее произвольную часть личности, и при переходе от возраста к возрасту у ребенка возникают новые побуждения, новые мотивы, иначе говоря, двигатели его деятельности претерпевают переоценку ценностей. То, что для ребенка было существенно важным, направляющим, становится относительным и неважным на следующей ступени».

(Выготский Л.С., с. 385)

Исходя из описания структуры и динамики возраста следует, что кризисы являются неотъемлемой частью развития ребенка. По словам Я. С. Выготского, если бы кризисные периоды не были открыты эмпирически, понятие о них необходимо было бы ввести теоретически, исходя из всей логики динамики развития. Главное содержание критических возрастов Л. С. Выготский видит во внутренней необходимости перестройки социальной ситуации ребенка при переходе от одной ступени развития к другой.

Выготский описывает ряд особенностей кризисных периодов.

1. Отсутствие отчетливых границ, отделяющих начало и конец кризиса от смежных возрастов, размытость и незаметность момента наступления кризиса и его окончания. Он ха-

рактируется внезапным резким обострением (чаще всего, в середине этого возрастного периода), наличием кульминационной точки, в которой достигает апогея.

2. Выпадение из системы педагогического воздействия, относительная «трудновоспитуемость» ребенка, проявляющаяся в снижении успеваемости, работоспособности, возникновении или обострении конфликтов с окружающими.

3. Негативный характер развития: прогрессивное развитие приостанавливается, происходит свертывание, потеря достигнутого, распад того, что было приобретено ребенком на предшествующей ступени. Однако выступающее на первый план негативное содержание развития в кризисные периоды лишь обратная сторона тех позитивных изменений, которые составляют главный смысл любого критического возраста.

Представления Л. С. Выготского о возрастных кризисах и подробные описания кризисов новорожденного, годовалого, трехлетнего, семилетнего ребенка и подростка были в дальнейшем развиты и дополнены Д. Б. Элькониным, Л. И. Божович и другими детскими психологами, изучавшими особенности протекания детских кризисов 3 лет, 7 лет, пубертатного кризиса.

Одним из ключевых понятий психологии развития Л. С. Выготского является психологическая категория «*переживание*». Подчеркивая особую роль социальной ситуации развития и отвечая на один из важнейших методологических

вопросов – как реально в теории и в исследовании осуществить подход к изучению единства личности и среды (как и всякого единства), автор говорит о необходимости нахождения единицы, в которой соединялись бы «свойства единства как такового» (Л. С. Выготский, 1984, с. 382). В качестве ведущей для изучения личности и среды «эта единица в патопсихологии и в психологии получила название переживания» (там же). Л. С. Выготский видит в детских критических возрастах смену основных переживаний ребенка: «Кризис представляется раньше всего моментом перелома, который выражается в том, что от одного способа переживания среды ребенок переходит к другому» (там же, с. 383).

По словам Выготского, «переживание имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности» (там же).

Переживание, понимаемое как единица измерения личности и среды, правомерно и плодотворно может быть использовано при изучении экстремальных и кризисных ситуаций. Ярким примером теоретико-методологического осмысления и интерпретации *экстремальных и кризисных состояний* с позиций психологии переживания являются работы Ф. Е. Василюка.

Для описания всего многообразия переживаний кризисных и экстремальных ситуаций Ф.Е. Василюк вводит поня-

тие «критическая ситуация». «Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» (Ф. Е. Василюк, 1984). На основании такого понимания критичности им детально разработана классификация критических ситуаций, в которой разрозненные психологические представления о стрессе, фрустрации, конфликте и кризисе синтезированы в целостную конструкцию. Наряду с подробным описанием каждой из этих психологических категорий автор соотносит их с рядом критериев: онтологическое поле, к которому они относятся, задействованный при этом тип активности, внутренняя необходимость, которой они вызваны, и, наконец, тип жизненного мира, с которым они корреспондируют.

Сопоставление описанной Ф.Е.Василюком типологии жизненных миров (каждый из которых управляется своим принципом – удовольствия, реальности, ценности и творчества) и критических ситуаций позволяет получить особенности возникновения кризисов у людей, относящихся к тому или иному жизненному миру, а также особенности переживания человеком критических ситуаций в соответствии с его жизненным миром – гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое.

Несмотря на то, что напрямую Ф.Е.Василюк не опреде-

ляет понятие «экстремальная ситуация», можно предположить, что в его типологии критических ситуаций она отнесена к «стрессу». Именно эта критическая ситуация находится в онтологическом поле «витальность» и затрагивает жизнедеятельность организма (с той лишь оговоркой, что вызванная экстраординарными угрожающими жизни событиями, она возникает не только у людей с «инфантильным» жизненным миром), что соответствует представлениям об экстремальной ситуации в других концепциях. Наиболее успешное преодоление экстремального состояния обеспечено, согласно этой концепции, людям, у которых тип переживания этого состояния соответствует более высокому, по сравнению с «инфантильным», уровню (например «реалистичное», «ценностное»).

Кризис, по Ф.Е.Василюку, – специфическая критическая ситуация для внутренне сложного и внешне трудного (творческого) жизненного мира. Кризис находится в онтологическом поле «жизнь как целое» и связан с внутренней необходимостью реализации жизненного замысла. Если реализация жизненного замысла затруднена внешними препятствиями и осложнена внутренними колебаниями, в результате чего становится субъективно невозможной, возникает ситуация кризиса. Сохранить активность субъекта в реализации жизненного замысла в таких обстоятельствах призвана воля.

Кризис рассматривается как поворотный путь жизненного пути личности. Успешный исход переживания кризиса

может быть двояким – возрождение прерванного кризисом течения жизни в соответствии с ее прежним замыслом или перерождение, метаморфоза личности и порождение нового замысла собственной жизни.

Подчеркивая особое место кризиса в «творческом жизненном мире», Ф. Е. Василюк рассматривает условия возникновения кризиса и у людей с другими типами жизненного мира во всех рассматриваемых им критических ситуациях (стресс, фрустрация, конфликт). Например, в «реалистическом жизненном мире» фрустрация (внешнее препятствие) совпадает с кризисом вследствие невозможности реализовать единственную жизненную потребность, которая в силу внутренней простоты этого жизненного мира не имеет внутренних препятствий и составляет здесь «всю жизнь». Невозможность достижения предмета потребности является тогда «глобальным крушением всей жизни (кризис)» (Василюк Ф.Е., 2005).

В «ценностном жизненном мире» с кризисом феноменологически совпадает всякий внутренний конфликт, рассматриваемый как неразрешимое в данном виде противоречие побуждений, когда невозможно ни отказаться от реализации противоречащих друг другу мотивов (ценностей), ни выбрать один из них. Кроме того, кризис может возникнуть и в критической ситуации, названной внешним конфликтом, конфликтом «между сознанием, для которого еще актуальна соответствующая смысловая установка, и бытием, в котором

ее реализация уже невозможна» (Василюк Ф.Е., 1984). Феноменологически такой разлад между сознанием и бытием, всей системы жизни выражается в утрате жизненного смысла, а преодоление его возможно за счет ценностно-мотивационных перестроек.

Преодоление кризиса возможно только в процессе переживания, понимаемом как деятельность, активная душевная работа (Василюк Ф.Е., 1984; 2005). В соответствии с типологией жизненных миров описана типология процесса переживаний, включающая четыре типа. Проведенный автором анализ типов переживания показал, что любая критическая ситуация может перерабатываться любым типом переживания. Однако успешность прохождения кризиса зависит от того, превысил ли ранг переживания (гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое) ранг переживаемой критической ситуации (стресс, фрустрация, конфликт, кризис).

При неблагоприятном переживании жизненных кризисов (критических ситуаций, по Ф. Е. Василюку) психологическая помощь направлена на структуру и «стратиграфию» сознания, на процесс переживания. Аналитика жизненных миров является одним из разработанных Ф.Е. Василюком (2005) методов авторской «понимающей психотерапии», построенной на традициях Л. С. Выготского и личностно-центрированной психотерапии К. Роджерса.

В завершение еще раз отметим, что мы лишь в самом общем виде показали, как экстремальные и кризисные состоя-

ния могут быть спроецированы на систему взглядов исследователей и практикующих психологов и психотерапевтов, относящихся к основным современным психологическим направлениям. При этом следует отметить, что в последние десятилетия происходит смещение и размывание границ между различными научными школами, приводящие к интеграции психологических знаний и к эклектизму в использовании различных психодиагностических и психотерапевтических методов. Часто это вызвано и оправдано желанием выявить самые подходящие способы решения проблем и оказания эффективной помощи нуждающимся. В психологии экстремальных и кризисных ситуаций эта тенденция проявляется особенно отчетливо. Однако даже если при оказании экстренной психологической помощи приходится применять методы и приемы различных психологических направлений, это всегда следует делать осмысленно, не забывая о тех механизмах работы психики, понимание которых стало фундаментом для создания методического оснащения исследовательской и психокоррекционной работы.

Контрольные вопросы и задания

1. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции психодинамического направления.
2. Какую терминологию можно использовать, описывая кризисные и экстремальные состояния с позиции когнитив-

но-поведенческого направления?

3. Опишите кризисные и экстремальные состояния с позиции гуманистического направления.

4. Какова специфика представлений о кризисных и экстремальных состояниях в рамках экзистенциального направления?

5. В чем заключаются особенности кризисных периодов с точки зрения Л. С. Выготского?

6. Как рассматриваются критические ситуации в психологии переживания Ф. Е. Василюка?

Литература

Абабков В. А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.

Бек Дж. С. Когнитивная терапия: полное руководство. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. М., 2006.

Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4.

Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. 2005. Портал психологических изданий PsyJournals.ru – http://psyjournals.ru/cppp/2005/29973_full.shtml.

Выготский Л. С. Проблема возраста // Выготский Л. С.

Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4, ч. 2. М., 1984. С. 244–385.

Грининг Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 94.

Жедунова Л. Г. Динамика базисных убеждений личности в процессе переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2009. № 4 (61). С. 145–150.

Кристал Г. Травма и аффекты // Журнал практической психологии и психоанализа. Институт практической психологии и психоанализа. 2002. № 3.

Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция / пер. с англ. М.Занадворова, Ю. Овчинниковой. М., 2001.

Мэй Р. Открытие Бытия. М., 2004. С. 64–65.

Мэй Р. и др. Экзистенциальная психология / пер. с англ. Л.Я.Дворко. Львов, 2005. (Серия «Psychologia Vera»)

Осухова Н. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности / ред. В. С. Мухина, А. С. Обухов. М., 2006. № 3. С. 152–166.

Падун М. А., Тарабрина Н. В. Психическая травма и базисные когнитивные схемы // Моек, психотерапевт, журнал. 2003. № 1. С. 121–141.

Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2005. С. 206–216.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.

Философия: Энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. М., 2004.

Фрейд З. Введение в психоанализ. СПб., 1999.

Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб., 2002.

Эриксон Э. Детство и общество. 2-е изд. перераб. и доп. / пер. с англ. СПб., 1996.

Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Э. Б. Фоа, Т. М. Кина, М. Дж. Фридмана. М., 2005.

Ялом И.Д. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Драбкиной. М., 1999.

Cox Г., Mackay С. A psychological model of occupational stress // A Paper presented to the Medical Research Council: Mental Health in Industry. London, 1976.

Epstein S. Cognitive experiential self-theory // Handbook of personality: theory and research. New York, 1990. P. 165–192.

Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York, 1992.

Глава 2

Психология экстремальных состояний

2.1. Определение понятий

В настоящее время психические явления подразделяют на процессы, свойства и состояния. Однако впервые психические состояния получили «признание» лишь в 1964 г. с выходом книги Н. Д. Левитова «О психических состояниях человека». Данная психологическая категория в дальнейшем продолжает изучаться многими учеными (К. К. Платонов, А. О. Прохоров, В. А. Ганзен, В. М. Мясищев, Т. А. Немчина, Е. П. Ильин, П. К. Анохин и др.).

Психические состояния, будучи проявлением психики и влияя на протекание психических процессов и деятельности в целом, являются важным аспектом жизнедеятельности человека. В 2001 году Л. В. Куликов систематизировал в хрестоматии ряд важнейших практических и теоретических исследований в области психических состояний. При этом некоторые авторы отмечают, что психические состояния остаются недостаточно изученной областью психологии в настоящее время и не теряют своей актуальности.

При динамическом рассогласовании нарушается ее основная закономерность – уровень работы по восприятию информации не соответствует ожидаемому (закономерному) физиологическому состоянию (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013).

Для психологии экстремальных ситуаций наиболее важным является определение понятия «экстремальное состояние».

Экстремальные состояния объединяют состояния, в которых человек испытывает динамическое рассогласование.

Для экстремальных состояний характерны нарушения как физиологических реакций, так и психологических, поведенческих. Считается, что физиологические изменения больше связаны с воздействием физических или химических стимулов, а поведенческие – с воздействием информационно-семантических.

В большей степени встречаются смешанные реакции, когда первоначальные физиологические изменения влекут за собой поведенческие реакции, или изменение психологических параметров влияет на изменение физиологического состояния.

Словари дают следующее толкование слова «экстремальный». **ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ**, – ая, -ое, – крайний, необычный по трудности, сложности (Толковый словарь Ожегова / С. И.

Ожегов, Н. Ю. Шведова. 1949–1992).

«Исторический словарь галлицизмов русского языка» (М., 2010) определяет слово «экстремальный» как:

- 1) достигший наивысшей точки, крайний, предельный (например экстремальная температура);
- 2) выходящий из рамок обычного, чрезвычайный (по сложности, трудности, опасности и т. д.) (например, экстремальные условия от фр. *extreme*).

Таким образом, важно отметить, что понятие «экстремальный» подчеркивает необычность, сложность некоторого явления.

В литературе можно встретить близкие по смыслу понятия, а именно – термин «напряженные ситуации» (М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, В. А. Пономаренко), «крайние условия» (Л. Г. Дикая), «сложные ситуации» (А. В. Либин), «стрессовые ситуации» (Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык), «острособытийные ситуации» (В. В. Авдеев), «чрезвычайные ситуации» (А. Ф. Майдыков), «нештатные условия» (В. Д. Туманов), «особые условия» (С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая), «экстремальные ситуации» (Т. А. Немчин, В. Г. Андросюк, В. И. Лебедев, Е. В. Суворов, М. П. Мингалиева, Т. С. Назарова и В. С. Шаповаленко).

Экстремальная ситуация (ЭС) (лат. *extremum* – крайнее, предельное; *situatio* – положение) – понятие, посредством которого дается интегративная

характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо *неблагоприятных* или *угрожающих факторов* для жизнедеятельности человека, определяющих реализацию угрозы жизни и здоровью человека, а также высокой проблемностью, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.

(Новейший философский словарь, <http://www.slovopedia.com/6/221/771421.html>)

Важные дифференциальные критерии экстремальных и кризисных ситуаций выделяют В. В. Бочаров, Э. Б. Карпова, В.А.Чулкова, А. М. Ялов (2010). Они объясняют кризисные и экстремальные ситуации как внутренние состояния человека, предельные по своей интенсивности (т. е. объему необходимой душевной работы). Также подчеркивается, что предельность этих состояний определяется не столько интенсивностью внешне выражаемых и внутренне ощущаемых эмоций, сколько тем масштабом душевных затрат, которые необходимы для сохранения целостности и идентичности личности.

Понятие «**экстремальное состояние**» рассматривается как «**состояние крайне выраженного дисбаланса между силой воздействия внешней ситуации и внутренними адаптационными возможностями**» (Бочаров В. В., Карпова Э. Б., Чулкова В. А., Ялов А. М., 2010, с. 9).

Экстремальная ситуация, являясь, как правило, внезап-

но возникшей, угрожающей жизни и зачастую общей для большого числа людей, в отличие от кризисной, не всегда носит личностный характер и не всегда сопряжена с личностным реагированием, связанным с сущностной перестройкой системы отношений.

В экстремальной ситуации личность может достаточно длительное время оставаться относительно интактной, однако индивид часто расплачивается за это разнообразными острыми или хроническими расстройствами психогенного характера. Экстремальные ситуации не всегда являются психотравмирующими. В ряде случаев после кратковременной острой реакции может наступать мобилизация не только привычных ресурсов, но и сверхобычных для человека способностей и возможностей.

Вследствие экстремального состояния может разрушиться представление о мире и произойти личностные изменения. Важное *отличие от кризиса* состоит в том, что здесь *рассогласование* катастрофически изменившейся картины мира и личностной активности *вызвано резкими изменениями объективной ситуации* (там же, с. 10.)

Авторы также разводят понятия экстремальные и чрезвычайные ситуации, которые в литературе часто используются как синонимы.

Чрезвычайными авторы называют ситуации, характеризующиеся сверхсильными внешними воздействиями потенциально разрушающего свойства. Отмечается, что индиви-

дуальные характеристики психического состояния человека в случае таких воздействий могут нивелироваться. В связи с этим ситуации, сопряженные с наличием сверхсильных воздействий, таких, например, как землетрясение, извержение вулкана, цунами, ядерный взрыв, могут описываться исключительно языком так называемых объективных обстоятельств (там же, с. 10).

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. *«Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94–35)*

Итак, чрезвычайная ситуация (ЧС) – объективно зафиксированная экстраординарная ситуация, которая влечет за собой широкий спектр негативных последствий: санитарно-эпидемиологических, экологических, социальных, экономических. Экстремальная же ситуация (ЭС) может быть охарактеризована как чрезвычайно сильное давление на индивида внешних обстоятельств (в самом широком смысле), требующее значительного включения внутренних ресурсов. К таким обстоятельствам могут относиться чрезмерная

скорость изменения внешней ситуации, объективная угроза жизни и здоровью и т. д. ЭС часто является угрожающей жизни человека (или группы людей), сопровождается предельными по интенсивности переживаниями и экстремальным состоянием. Вместе с тем оба понятия связаны, так как экстремальные ситуации с наибольшей вероятностью могут возникнуть в ЧС.

Существует точка зрения, дифференцирующая ЧС и ЭС по критерию «неотвратимости» катастрофических последствий: если катастрофа может произойти и происходит, но негативные последствия еще не реализованы и их можно при определенных условиях предупредить, избежать или минимизировать, ситуация экстремальная (ЭС), а если возникновение катастрофических последствий невозможно остановить или они уже наступили, требуется оказание помощи по спасению пострадавших и ликвидация последствий – ситуация чрезвычайная (ЧС).

Экстремальные и чрезвычайные ситуации классифицируются по следующим параметрам:

- степень внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые);
- скорость распространения: развитие ситуации может носить взрывной, стремительный, быстро распространяющийся или умеренный, плавный характер;
- возможность вмешаться, предупредить закономерное развитие ситуации, определить осуществимость изменения

хода событий, предупредить возможность нанесения ущерба или уменьшения его объема.

ЧС классифицируют также:

- по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЧС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта; региональные, федеральные и трансграничные ЧС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;
- по продолжительности действия могут иметь кратковременный характер или затяжное течение;
- по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести военные конфликты, террористические акты и др. Непреднамеренными по характеру своего происхождения являются стихийные бедствия. К этой группе относится также большинство техногенных аварий и катастроф;
- по источнику происхождения:

○ техногенного характера (транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ и отравляющих веществ, аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ или сильнодействующих ядовитых веществ, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических си-

стемах или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии);

○ природного происхождения (геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары, т. е. связанные с изменением состояния литосферы – суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений);

○ биолого-социального характера (голод, терроризм, общественные беспорядки, различные акты насилия).

Оценка масштаба чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера (определение границ зон и адекватного реагирования, определение объема сил и средств, привлекаемых для оказания помощи) осуществляется в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ситуациях; численности населения, у которого нарушены условия жизнедеятельности; размера материального ущерба.

Своевременное прогнозирование возможности и условий возникновения экстремальных и чрезвычайных ситуаций позволяет осуществить меры по предупреждению или минимизации ущерба. Если в процесс возникновения, например землетрясений, вмешаться нельзя, то можно обеспечить кон-

структивную защиту жилищ и технических объектов от разрушений или эвакуировать население до начала катастрофы. Особое значение это имеет для психологии, так как подготовка к экстремальным ситуациям и выживанию в чрезвычайных ситуациях является действенным методом снижения риска их негативных последствий.

2.2. Параметры психического состояния

Структура состояния. Состояния имеют свою *внутреннюю структуру*. Она описана в работах В. А. Ганзена и В. Н. Юрченко (1976; 1981), Ю.Е. Сосновиковой (1975) и других ученых. Ганзен и Юрченко выделили четыре структурных уровня: социально-психологический, психологический, психофизиологический и физиологический (Куликов Л. В., 2001).

Обобщая различные характеристики и параметры психических состояний, наиболее часто упоминают:

- эмоциональные (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание...);
- активационные (отражающие интенсивность психических процессов);
- тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида);
- тензионные (отражающие степень напряжения);
- временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний);
- полярность состояний, другими словами, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное) (Куликов Л. В., 2001).

Рассматривая экстремальные ситуации, важно отметить,

что параметрами состояний являются *активация* и *тонус*. Если в физиологии активация подразумевает высокий уровень функционирования головного мозга, его центральной нервной системы, то в психологии больший акцент делается на ясности сознания, а значит, и скорости принятия решений, их осуществления и, кроме того, самого желания искать новые варианты преодоления трудностей, на желании изменять ситуацию.

Постоянная активность нервных центров, их готовность к действию, в физиологии понимается как тонус. Тонус, как и активация, представляет собой стержневую характеристику состояния и ощущается человеком как присутствие или отсутствие энергии, определенный, большой или малый ресурс сил, потенциальная возможность движения к установленным целям, активного реагирования на имеющиеся либо возникающие сложности их преодоления. Для повышенного тонуса характерна готовность к длительной трудовой деятельности, субъективное ощущение человеком собственной внутренней собранности. В свою очередь, при пониженном тонусе отмечаются низкая работоспособность, усталость и несобранность, вялость и инертность, склонность к проявлению астенических реакций на существующие и возникающие трудности. В связи с этим высокий тонус как субъективное ощущение человеком наличия большого ресурса сил является весьма значимым для эффективного преодоления экстремальных ситуаций.

Рассматривая вопрос об оптимальном, т. е. наилучшем рабочем, состоянии работы систем организма на уровне, обеспечивающем успешное выполнение деятельности, Е. П. Ильин выделяет ряд критериев: максимальное проявление функции, длительность поддержания максимума функции, малая колеблемость уровня функции, адекватность реагирования, инерционность (устойчивость), быстрота достижения максимума (быстрое вбрасывание) и успокоения после работы системы, синхронность работы блоков функциональной системы.

Интересен вопрос влияния эмоционального тонуса на функционирование организма. Д.Хебб отмечает, что типичным является усиление перцепции, повышение быстроты и энергичности действий. Автор связывает данные изменения с работой ретикулярной формации. Однако важно помнить, что чрезмерно высокий уровень активации разрушает, дезорганизует всю деятельность человека, его поведение.

Э. Даффи считает, что высокая активация нарушает способность тормозить моторные реакции, что вызывает импульсные двигательные реакции, чрезмерную поспешность. Существенное эмоциональное напряжение, вызванное психогенными факторами, приводит к увеличению мышечного напряжения, что отражает высокую активацию, и в то же время нарушается точность выполняемых мыслительных операций.

Бигунец В.Д. (2004) также отмечает, что при возрастании возбуждения можно наблюдать сужение поля внимания, а значит, количество, диапазон сигналов сокращаются. Сокращение числа необходимых сигналов затрудняет принятие решения.

Также автор отмечает, что концентрация внимания вначале усиливается, поскольку устраняются прежде всего несущественные, отвлекающие внимание сигналы. Однако когда в дальнейшем выпадают и сигналы, важные для выполнения задачи, уровень организации действий снижается.

Г. Мюррей отмечает, что в экстремальной ситуации задачи, которые легко выполнить, меньше подвержены эмоциональному возбуждению, чем задачи, которые представляют большую сложность. Из этого следует, что могут возникать ситуации, когда некий уровень возбуждения эффективность одних действий (простых) увеличивает, а других (сложных) – снижает.

Длительные экстремальные ситуации неблагоприятно влияют на деятельность человека и могут вызвать нарушения поведения. Авторы Р. Гринкер и Д. Шпигель в монографии «Человек под влиянием стресса» описывают исследование летчиков США, у которых в результате участия в воздушных боях возникали различные состояния – тревога, невроз, страхи, психосоматические состояния. При этом было отмечено, что невротические реакции имели в том числе и адаптивное значение (для сохранения чувства

собственного достоинства).

Значительные изменения психического состояния при длительных психотравмирующих ситуациях подчеркивает и Ц.П. Короленко. Автор указывает, что изменения могут выражаться, в частности, в отсутствии собственных оценок в межличностных отношениях. Появляющиеся состояния похожи на симптомы психических заболеваний, однако они исчезают, если действие экстремальной ситуации кратковременно и завершается. При длительном воздействии изменения в личности человека могут быть необратимы. Одним из изменений, которое малоадаптивно, – развитие апатии, пассивности, т. е. отсутствие активности в решении создавшейся ситуации (человек может расценить ситуацию как безнадежную).

«Напряжение: 1. Вообще – усиление нагрузки или натяжения или состояние такой нагруженности или натяжения. 2. Эмоциональное состояние, характеризующееся беспокойством, тревогой, волнением и общей диффузной готовностью действовать»

(Толковый словарь по психологии, 2013. http://psychology_dictionary.academic.ru/4486).

Таким образом, экстремальное воздействие может вызвать и психосоматические, и психические заболевания. Психосоматические изменения могут быть проявлены в виде появившихся сосудистых заболеваний, болезней ЖКТ (на-

пример язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки).

В экстремальных ситуациях будет проявляться чувство напряженности, одно из важных параметров состояния.

Напряжение связано с готовностью действовать, т. е. изменять поведение, когда воздействуют угрожающие факторы. Среди факторов напряжения могут быть дефицит времени, недостаток информации и др.

Важное методологическое значение имеет утверждение, что экстремальность может быть разной степени выраженности.

Так, например, Н. И. Наенко считает, что условия деятельности могут быть:

1) трудными; 2) параэкстремальными; 3) экстремальными. К этой классификации В. Л. Марищук добавляет четвертую категорию – паратерминальные (пара – от лат. около, термус – конец) условия. В данных классификациях за критерий берутся объективные условия среды и постепенное их усложнение (нарастание экстремальности). Так, под трудными условиями авторы понимают выполнение достаточно сложной для субъекта деятельности при повышенной значимости результата. Параэкстремальные и экстремальные условия характеризуются жесткими требованиями, риском, высокой ценой возможной ошибки, а экстремальные еще и угрозой дальнейшему биологическому или социальному существованию

субъекта.

(Цит. по: Зайцев Г. С, 2014, с. 26)

В. И. Евдокимов, В. Л. Марищук, А. И. Губин (2008) указывают, что при достаточно широкой распространенности в психологии и медицине понятия «экстремальные условия» и «оптимальные условия» до настоящего времени не определены достаточно четко.

Рассматривая эти определения с позиций адаптации живых организмов, можно полагать, что оптимальными являются те условия жизнедеятельности, которые не требуют каких-либо чрезмерных напряжений и определяют быстрое восстановление функциональных резервов организма после внешних или внутренних воздействий. При оптимальных нагрузках функции организма регулируются экономично с ощущением чувства комфорта.

При *параэкстремальных* (околоэкстремальных) условиях отмечается приспособительная мобилизация функциональных резервов. Н. И. Наенко называет их *оперативной напряженностью*, В. Л. Марищук – *оперативным напряжением*, так как в соответствии со взглядами К. К. Платонова *напряженность* (в отличие от напряжения) – это *всегда негативное состояние*.

Если же *воздействия* со стороны внешней среды или возмущение функций во внутренней среде оказываются *чрезмерно высокими*, организм переходит на предельный уровень регуляции, и тогда можно говорить об *экстремальных*

условиях жизнедеятельности, об экстремальных факторах воздействия, о развитии экстремальной ситуации, о стрессе.

Экстремальные условия (лат. экстремум – крайние точки, критические состояния) – это крайне жесткие максимальные или минимальные условия, которые ведут к появлению функциональных состояний, определяемых как динамическое рассогласование, и обуславливают необходимость перестройки систем гомеостатического регулирования за счет максимальной мобилизации резервов организма. *Степень напряжения* адаптационного процесса (признаки частичной или полной дезадаптации) *является мерой экстремальности.* Данный подход сопоставляет специфику раздражителя с физиологическими возможностями организма.

Экстремальное воздействие среды вызывает срыв гомеостаза, истощение (перенапряжение) функциональных резервов и эмоций. Эмоциональный фон в это время понижен (истощен) и состоит в основном из отрицательных эмоций.

Существует классификация напряженности по двум основаниям (Марищук В. Л. и др., 1969):

1. Характер нарушений в деятельности. Здесь выделяют формы напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная.

2. Сила, стойкость этих нарушений. В данном основании также выделяют три вида напряженности: незначительная, быстро исчезающая; длительная и заметно сказывающаяся

на процессах деятельности; и длительная, резко выраженная, практически не исчезающая, несмотря на профилактические меры.

Для тормозной формы характерно замедление выполнения интеллектуальных операций (в особенности затруднения наблюдаются в переключении внимания, формировании новых навыков и способности выполнять привычные действия). При данной форме значительно снижаются ресурсы нервной системы, что проявляется в общей заторможенности организма.

При импульсивной форме отмечается увеличение количества ошибок (хотя темп работы может оставаться прежним или даже увеличиться), появляются склонность к импульсивным, неосмысленным, поспешным действиям, суетливость. При данной форме понижается активность тормозного процесса.

При генерализованной форме наблюдаются сильное возбуждение и ухудшение исполнения заданий, снижение темпа и увеличение количества ошибок, что в целом может приводить к общему срыву деятельности, к нежеланию бороться с опасностью.

2.3. Виды экстремальных состояний

Леонова А. Б. и Медведев В. И. (1981) выделяют реакции организма на экстремальные ситуации двух типов: *адекватные формы реакции* и *реакции тревоги*. Отличительным признаком, позволяющим отнести реакцию к тому или иному типу, авторы считают направленность реакции.

Важно отметить, что любая реакция на экстремальную ситуацию включает тревогу. Указанные авторы, однако, делают акцент не на наличии или отсутствии тревоги, а на специфике психической деятельности в экстремальной ситуации.

Особенность адекватных форм ответа заключается в том, что реакции организма специфичны, осознанны и непосредственно *направлены* на преодоление возникающих экстремальных факторов. Целенаправленность данных реакций проявляется в наличии плана действий на основе анализа всей ситуации. Мотивация деятельности до возникновения и после воздействия экстремального фактора практически не изменяется.

Характерной особенностью адекватной формы ответа является ее целенаправленность, связанная с формированием плана действий по устранению или минимизации воздействий экстремальных условий. Такая целенаправленная организация определяет и симптоматику типичных проявлений этого состояния.

Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова (2007), описывая в своей работе психологические функции и их работу, указывают на их диссоциацию, к примеру повышение порогов чувствительности анализаторов, которые непосредственно не участвуют в выполнении деятельности. Повышение концентрации внимания снижает чувствительность порогов анализаторов и в силу воздействия экстремальных факторов сопровождается игнорированием всех второстепенных сигналов, не связанных с непосредственной деятельностью. Избирательность работы памяти заключается в запоминании только того материала, который необходим, имеет значение. Мышление характеризуется увеличением продуктивности, скорости поиска и оценки возможных выходов из ситуации, гибкости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.