

**ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ И КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ
В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ****Правдина Л.Р.,
Васильева О.С.**

В статье проведен анализ опыта переживания личностью экстремальных и кризисных ситуаций с точки зрения психологии здоровья. Показано, что как экстремальное, так и кризисное событие оказывает трансформирующее влияние на личность, при этом конкретные пути такой трансформации (развивающие и укрепляющие, т.е. здоровые или деструктивные, нездоровые) определяются наличием у нее определенных ресурсов. Позитивные последствия влияния экстремального опыта на человека рассмотрены в свете концепции интегрального здоровья, на 4-х уровнях существования человека: биологическом, психологическом, социальном и экзистенциальном.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, кризис, системное здоровье, психология здоровья, фасилитация личностного роста, адаптационный потенциал.

Об интересе психологии к проблематике кризисов и экстремальных ситуаций свидетельствуют постоянно появляющиеся труды, описывающие все новые аспекты данного направления, подчас претендующего на статус частной психологической дисциплины: Психология деятельности в экстремальных ситуациях (Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова, 2007), Экстремальная психология (В.И. Лебедев, 2001), Экстремальная психопедагогика (А.М. Столяренко, 2002), Психология экстремальных ситуаций (А.М. Тарас, Б. Сельченко, 2000), Экстремология (Бахтияров О.Г.), Психофизиология экстремальной деятельности (А.Н. Блеер, 2006), Психологическая безопасность (Ермаков П.Н., Абакумова И.В., 2007) и др.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного человека, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса, что связано со многими факторами и угрозами, в том числе политическими, информационными, социально-экономическими, экологическими, природными [1]. Традиционно проблематика экстремальных и кризисных явлений по большей части рассматривается в направлении исследования и профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов. Неблагоприятные последствия переживания таких ситуаций проявляются в общем снижении чувства безопасности и защищенности человека.

Сегодня постепенно в подходах психологов формируется представление о современном мире как совокупности экстремальных и регулярных зон

существования человека, жизненный путь которого неминуемого будет пролегать как через те, так и через другие. Ситуация угрозы жизни в современном мире все больше становится привычной характеристикой жизни. Это связано с повышением угрозы физического и иного насилия, террористических актов, техногенных и экологических катастроф. Трансординанное существование, по словам М. Магомед-Эминова, все больше вторгается в ординанное существование, наделяя его чертами аномальности, катастрофичности [12]. Угроза небытия становится неспецифической характеристикой не только экзистенциальной ситуации, но и обыденной жизненной ситуации и определяет существование человека. Зоны кризисности и экстремальности становятся заурядным элементом картины мира, и в качестве объективной реальности нашей жизнедеятельности требуют от психологов проведения определенной, прежде всего просветительской работы по коррекции представлений людей как об их содержании, так и о наиболее успешных, эффективных способах пребывания в ней. Необходимо преодолевать сложившееся у людей тревожное, опасливое отношение к экстремальным и кризисным ситуациям – и всячески способствовать формированию нового отношения к ним – более толерантного, более рельефного и полноценного, менее трагического и клинически-центрированного.

Значение выявления позитивных ресурсов экстремальных ситуаций (в дальнейшем – ЭС) трудно переоценить. Они важны не только для разработки эффективных методов коррекции неблагоприятных

психических последствий ЭС, но и для прояснения возможностей использования кризиса и экстрима в развитии личности. Практическая актуальность исследований подобного рода подтверждена существующим «социальным заказом» на формирование «культуры безопасности» личности, связанным с реальной ответственностью государства за жизнь и благополучие граждан. Сегодня в психологии традиционные тренинги личностного роста получают существенное дополнение в виде технологий инициации развития личности в моделируемых экстремальных ситуациях. Обучение искусству использования «энергетики» экстремальных ситуаций для развития личности может стать компонентом культуры здоровья – цикла знаний, необходимость освоения которых в рамках образовательных программ сегодня ясна всем. Такие знания становятся сегодня фактором профессиональной эффективности человека и личной удовлетворенности жизнью.

В работах экзистенциальных психологов, психологов гуманистического направления, философов уже давно высказываются мысли об определяющей роли трудностей и проблем в развитии человека (А. Маслоу, Г. Олпорт, И. Ялом, В. Франкл, Э. Фромм, К. Юнг и др.). С. Мадди исследует феномен жизнестойкости именно как качество, проявляющееся и развивающееся в экстремальных и кризисных ситуациях. в последнее время исследования подобного рода стали появляться на страницах Российских периодических журналов по психологии, а также на различных пси-порталах [10].

Мы ставим своей целью в данной статье проанализировать позитивные ресурсы кризисных и экстремальных событий в контексте теорий и подходов одного из современных направлений психологии – психологии здоровья. Экстремальные и кризисные явления в нашем подходе рассматриваются преимущественно с точки зрения анализа их позитивного (стенического, развивающего, оздоравливающего) воздействия на человека.

Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды. Опираясь на положения психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой и важнейшим фактором здоровья физического. Центральной темой психологии здоровья являются вопросы его сохранности в особых условиях жизнедеятельности, обозначаемых как экстремальные условия (если речь идет о характеристике ситуаций) или кризисные периоды (если речь идет о временной протяженности переживаемой человеком экстраординарной ситуации).

К понятию экстремальной ситуации (ЭС) непосредственно примыкают и часто используются как синонимы следующие термины: травматическая ситуация; чрезвычайная ситуация; ситуация риска (предельного риска, аварийная); трудная (сложная) ситуация; экстрим; гиперстрессовые (стрессогенные) ситуации. в приведенных терминах как бы разделяются средовые, физиологические и информационно-семантические, внутренне-личностные «условия» ситуации, делающие ее экстремальной. Однако все вышеперечисленные термины объединяются в одном – экстремальная ситуация, и могут быть в любом контексте заменены на это понятие [24]. Проведенный нами анализ основных факторов экстремальной ситуации позволяет заключить, что экстремальная ситуация есть результат активного взаимодействия субъекта со средой, характеризующийся: объективной угрозой жизни, здоровью, ведущим жизненным ценностям субъекта; внезапно наступления; необходимостью резкого выхода субъекта за пределы нормы привычных действий и операций, близостью адаптационного барьера; необходимостью деятельности по саморегуляции; событийным статусом данной ситуации на жизненном пути личности.

На сегодняшний день нет четкой дифференциации понятий «кризисная» и «экстремальная» ситуация. в их определениях и описаниях явно смешиваются, перетекают, дополняют друг друга признаки обеих. Кризисная или критическая ситуация выделяется психологами как характеристика особых классов ситуаций, к которым прежде всего относят ситуации стресса, фрустрации, конфликта или кризиса. Эти ситуации определяются как невозможность реализации внутренних потребностей своей жизни, их критичность определяется порождением дефицита смысла в жизни человека. Характеристика кризисного события может быть дана на макроуровне – как угрожающее возрастание неблагоприятных условий для жизнедеятельности; на социально-психологическом уровне (микросоциальном) – как «ломка» динамических стереотипов поведения; на личностном уровне – как возрастание внутриличностной напряженности, нарушение относительного равновесия, кризисное состояние личности; и, наконец, на психофизиологическом уровне – как истощение адаптационных ресурсов, «прорыв» адаптационного барьера. в работе А.А. Осиповой, Л.К. Чаусовой и др. кризисными называются ситуации, «связанные со стихийными бедствиями, техногенными катастрофами, межнациональными конфликтами, терактами, боевыми действиями и другими экстремальными происшествиями, к которым, как правило, человек не готов» [13, с. 2]. Выход события за рамки нормального человеческого опыта

и сильнейшие субъективные переживания являются, по мнению авторов, сущностными признаками таких событий.

Кризисные ситуации многие психологи относят к классу экстремальных, однако в данной статье нам представляется важным рассмотреть их особняком. в психологии понимают кризис как острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности [8]. Человек не может преодолеть кризиса, пользуясь известными ему жизненными стратегиями. в клинической теории кризиса это понятие используется для обозначения такой реакции на опасные события, которая переживается как болезненное состояние. в клинической теории кризиса одним из основных критериев обозначено наличие в недавнем прошлом человека ситуации, опасной для его здоровья или жизни. В. Ромек предлагает понимать кризис как состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий [21]. Таким образом, кризисная ситуация предстает как субъективное обстоятельство человека после пережитой им экстремальной ситуации негативно-го характера; здесь мы как бы наблюдаем область «пересечения» значений двух исследуемых понятий. Кризисная ситуация предстает как следствие, как след пережитой экстремальной ситуации.

Основные типы кризисов – травматические (вызываемые экстремальными ситуациями, приводящими к серьезным негативным последствиям); кризисы становления (связаны с переживанием новых испытаний взросления и достижения социальной зрелости; кризисы развития и кризисы жизни связаны с особенностями развития и постоянными изменениями в жизни человека). Кризисы развития и становления разворачиваются в течение определенного периода (чаще всего от одной до 6 недель). Существует два варианта переживания кризиса: благоприятное переживание связано с повышением адаптационного уровня индивида, включая его способность противостоять кризисам в будущем. Негативный исход кризиса ведет к паталогической дезадаптации индивида, вплоть до его суицидального поведения, повышению риска развития психопатологических состояний и расстройств. Примером таких кризисов является описанный Э. Эриксоном кризис идентификации, переживаемый подростком. в переводе с греческого слово «кризис» как раз и означает «поворотный пункт».

Складывается устойчивая социальная традиция выделять последние в самостоятельный класс, несмотря на существование тенденции обозначать понятием «экстремальные» в том числе и кризисные ситуации. Так, в 2003 году при Санкт-Петербургском госуниверситете открыта кафедра психологии

кризисных и экстремальных ситуаций, которая осуществляет подготовку психологов, владеющих методами психопрофилактики, психодиагностики и оказания психологической помощи. в данной статье в качестве кризисных мы будем рассматривать ситуации кризисов развития и становления; предполагая, что травматические кризисы обоснованно можно причислять к проблемному полю экстремальных ситуаций (как вызванные экстраординарными жизненными событиями). в то же время необходимо заметить, что, безусловно, такое разделение является чисто умозрительным упрощением, условностью, необходимой для предпринимаемого анализа. в жизни встречаются примеры, когда травматический кризис «перетекает» в кризис становления личности.

Рассмотрим адаптивные возможности кризисного и экстремального опыта в контексте идей психологии здоровья. Психология здоровья рассматривает несколько уровней существования человека и характеризует их соответствующими уровнями здоровья, которые в совокупности составляют феномен целостного, интегративного здоровья индивида. Здоровье понимается как системный феномен, характеризующийся не просто комфортным состоянием человека на различных уровнях бытия – физическом, социально-психологическом, духовном, но и как обладание потенциалом, запасом определенных сил, возможностей проявления активности, ресурсов на всех этих уровнях [5, 6, 18]. Здоровье человека является предметом комплексного междисциплинарного исследования, основанного на принципах интегративности, природосообразности, формирования осознанного творческого отношения к жизни и здоровью, личной ответственности; ориентации на личностные ресурсы; рассмотрения феномена в динамике.

С точки зрения данного подхода главным фактором, определяющим характер переживания ЭС, является наличие адаптационных ресурсов человека на каждом из упомянутых уровней. Эти ресурсы могут быть либо врожденными, либо представляют собой результат социальной наследственности и особо благоприятных условий роста и развития. Главным средством развития (накопления) ресурсов уже взрослого человека являются механизмы адаптации и тренировки, представленные не только на физическом, но и на всех выделяемых психологией здоровья уровнях системы «человек». Если на физическом уровне главным средством развития адаптационных ресурсов являются многочисленные факторы здорового образа жизни (закаливание, физические тренировки, рациональное питание, оптимизация режима труда и отдыха, обучение правильному дыханию, культура сексуального поведения, личная гигиена и преодоление зависимостей), то на следующих уровнях также существуют свои средства, эффект воздействия

которых аналогичен тренирующему. Так, на психологическом уровне одним из важнейших факторов оздоровления психики являются хорошо развитые навыки саморегуляции. Развивается эта способность путем постоянной тренировки и постепенной адаптации к предъявляемым в тренировке нагрузкам. На социальном уровне важнейшее свойство, способствующее социальному благополучию – социальный интеллект и коммуникативная компетентность, которые поддаются совершенствованию посредством применения технологии социально-психологического тренинга.

Г.С. Никифоров указывает, что способность к социально-психологической адаптации можно рассматривать как свойство личности, во многом определяющее уникальность и своеобразие ее реакций в сложных ситуациях [18]. Он развивает концепцию адаптационного потенциала, который играет ключевую роль в ходе психической, физиологической и социальной адаптации человека. в зависимости от развития этого свойства можно прогнозировать успешность адаптации к разнообразным условиям среды и деятельности. Под адаптационным потенциалом понимается уровень развития свойств личности, определяющих эффективность адаптации в процессе ее жизнедеятельности. Концепция адаптационного потенциала личности включает положения о том, что: чем выше адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при воздействии психогенных факторов внешней среды; можно оценить адаптационные возможности через оценку уровня нервно-психической устойчивости; личностный адаптационный потенциал определяет успешность адаптации, возможность сохранения здоровья и работоспособности, позволяет дифференцировать всех людей по степени устойчивости к воздействию психоэмоциональных стрессоров. Концепция адаптационного потенциала может быть применена и при анализе преодоления личностью кризисных и экстремальных ситуаций, и при прогнозировании благоприятного/неблагоприятного, (адаптивного/ дезадаптивного) исходов совладания. с этой концепцией вполне созвучны идеи Сальвадора Мадди о жизнестойкости и Д.А. Леонтьева о личностном адаптационном потенциале.

В соответствии с выделенными уровнями здоровья можно систематизировать сведения о негативном влиянии экстремальных и кризисных ситуаций на личность. На физическом уровне следствием переживания экстремальных или кризисных ситуаций могут являться болезни, травмы, астенические или ступорозные состояния, а также непатологические (физиологические реакции) – преобладание эмоциональной напряженности, психомоторных, психовегетативных, гипотимических проявлений.

На психо-социальном уровне в качестве проявлений нездоровья выступают различные варианты психологической и социальной дезадаптации личности, главные из которых – острые стрессовые расстройства и посттравматические расстройства с их классической 3-х синдромной симптоматикой (синдром возбуждения, избегания и повторного переживания травмы). Острые стрессовые реакции проявляются в нарушениях адекватной самооценки, стойких внутри- и межличностных конфликтах, отсутствии или недостаточности саморегуляции, наличии «комплексов», чрезмерном развитии некоторых черт личности в ущерб другим. Также здесь могут наблюдаться психогенные патологические реакции (психогении), астенический, депрессивный, истерический и другие синдромы, снижение критической оценки происходящего и возможностей целенаправленной деятельности, психогенные невротические состояния, острые и хронические реактивные психозы. Особую форму нарушений здоровья представляют собой ПТСР – посттравматические стрессовые расстройства, симптоматика, этиология и коррекция которых представлена в современной психотерапевтической литературе весьма широко.

Нарушение потребностей высшего, духовного уровня существования личности, как убедительно показал А. Маслоу, влечет за собой развитие так называемых метапатологий. Эти «болезни» вызываются депризацией высших ценностей или потребностей (отчужденность, несправедливость, агедонизм, безразличие, экзистенциальный вакуум, апатия, покорность, стремление к смерти, сомнение, отчаяние, страдание, цинизм, деструктивность, вандализм, отчуждение от родителей, власти, общества). Похожие качества формируются у людей, переживающих посттравматические расстройства или кризис по неадаптивному сценарию.

Таким образом, главные негативные последствия переживания человеком ЭС заключаются в возможности возникновения психических дезадаптаций различной степени тяжести – от острых стрессовых реакций до глубоких посттравматических расстройств, приводящих к деформации личности. в то же время известно, что такого рода расстройства – удел не всех пострадавших в экстремальном событии. Существует множество свидетельств того, что как экстремальные, так и кризисные ситуации могут стать моментом мобилизации физических и личностных ресурсов, моментом самоопределения или коррекции дальнейшего жизненного пути, моментом истины, после переживания которого человек становится мудрее, начинает жить «по большому счету».

При анализе работ, свидетельствующих о позитивных изменениях личности в ЭС в сторону ее гармонизации, совершенствования, развития, повышения

социально-психологической адаптации, можно выделить несколько феноменов: на биологическом уровне существования человека в экстремальной ситуации выявлено: падение процента психосоматических заболеваний (язва двенадцатиперстной кишки, гипертония) во время войны; повышение устойчивости к инфекционным заболеваниям; стимуляция адаптационных перестроек в организме, повышение работоспособности в 1,5-2 раза, повышение выносливости к дискомфортным условиям, увеличение мышечной силы, активизация иммунитета, снижение болевой чувствительности. Таким образом, экстраординарные условия нередко приводят к мобилизации ресурсов организма.

На психологическом уровне отмечается: снижение порогов ощущений и повышение чувствительности органов чувств (зрения, слуха, обоняния), повышение внимательности, активизация мышления, повышение доли интуитивных решений, активизация мышления, эмоциональный подъем, азарт, вера в свои силы и успех, чувство радости при достижении даже промежуточных успехов, оптимальная организованность, повышенная бдительность, настойчивость и упорство, устойчивость к временным неудачам, самообладание. в целом можно говорить об актуализации и доминировании главных личностных качеств, повышении активности всех компонентов психической деятельности, уверенном выборе успешных стратегий поведения.

На социальном уровне отмечаются явления повышения единства, сплоченности, организованности группы, усиливаются коллективистские тенденции, явления консолидации группы, ускоренного развития взаимоотношений между людьми, усиление тенденций поддерживать лидирующий концепт и выделять лидера; проявление у отдельных членов группы склонности к принятию ответственных решений, выявление лидерских потенциалов, возрастание чувства групповой общности, дружественных тенденций, солидарности, появление коллективного энтузиазма.

В мифах о «путешествии героя» зафиксирован универсальный алгоритм преодоления: отозвавшись на вызов жизни, не побоявшись вступить на новую территорию, преодолеть множество трудностей и вступить в схватку с Демоном, человек определяет свой новый, более высокий и благополучный статус и создает новую, более детализированную и реалистичную карту мира, что позволяет ему чувствовать себя более счастливым и благополучным, жить более наполненной жизнью. Фактически это и является моделью позитивного преодоления экстремальной ситуации.

Ритуалы инициации используются для фиксации изменения статуса человека или включения его в какую-нибудь общность (начиная от ритуалов

инициации первобытных племен до современных «посвящений» новичков в моряки или в альпинисты). Смысл таких ритуалов заключается в том, что для того, чтобы стать другим, более совершенным, надо пройти серию испытаний и пережить символическую смерть для возрождения к жизни на новом уровне.

На ценностно-смысловом (духовном уровне) в результате ЭС часто возникают «просветление или высшая сознательность» (К. Юнг), стремление жить «по большому счету», аутентично, все время как бы отвечая на вопросы, связанные со смыслом со смыслом жизни, открытие внутренних источников духовности и космических чувств (А. Маслоу); осмысленное страдание, меняющее человека к лучшему (В. Франкл), «потрясения», посредством которого можно «подняться выше уже осмысленных собственных возможностей», остановка логической деятельности и переход от левополушарной активности к правополушарной, к «перешагиванию через семантические поля», «за которыми нас поджидает наше высшее «Я»; озарение, переоценка и переосмысление жизни, прозрение, видение нового пути, своего места и в целом – перерождение личности (В.А. Ананьев); «выход за пределы себя», трансценденция, как возникновение «нового понимания, нового уровня развития», выход в «вертикальное измерение», открытие новых истин существования, «зановорождение» (М. Мамардашвили).

В психотерапии и конфликтологии существует концепция кризиса как источника развития личности, в рамках которой трудная жизненная ситуация предстает как свидетельство необходимости изменений, повод для серьезного осознания своего жизненного пути и производству работы по его коррекции. Экстремальные условия актуализируют процессы самопознания, саморефлексии, самооценивания, осмысления жизни и переструктурирования ведущих мотивов поведения. Именно этими процессами объясняется зафиксированная в ЭС динамика большинства социально-психологических характеристик личности [15]. Ситуация вообще, а тем более экстремальная, может являться пусковым моментом изменения, перестройки личностной структуры ценностных и смысло-жизненных ориентаций в процессе социализации, одновременно являясь средством познания мира; она актуализирует проблему выбора в силу своей неопределенности и невозможности уклонения для субъекта, заставляя осознавать свою реальную ценностную структуру, совершенствовать ее.

Профессиональные экстремальные факторы часто производят своеобразный «профотбор» людей, умеющих функционировать в режиме предельных нагрузок и переживаний. Хроническое пребывание в предельных условиях на многих действует

прогрессивным образом: они больше внимания начинают уделять семье, близким, родственникам; больше дорожат своей работой; возникает «фронтальное братство», склонность поддерживать дружеские отношения с сотрудниками; повышается общая энергетика и тонус, уверенность в себе, чувство ответственности; проявляется большая решительность в ответственных ситуациях, в определении жизненных планов. Вообще, у людей, имеющих дело с экстремальной средой, жизнедеятельность протекает в рамках экзистенциальной проблематики, поэтому профессионально важными качествами становятся качества гармоничной личности (они способствуют профилактике стрессовых расстройств).

М. Хайдеггер считал, что имеются два фундаментальных модуса существования в мире: 1) состояние забвения бытия (жизнь в мире вещей, погруженность в жизненную рутину, поглощенность «пустой болтовней»); и 2) состояние сознания бытия [25]. Сознывая бытие, с другой стороны, человек сосредоточен не на «как», а на «что» – не на свойствах и оценках вещей, а на том, что эти вещи есть. Существовать в данном онтологическом модусе значит непрерывно сознать бытие – не только его мимолетность, но и свою ответственность за него. Лишь в онтологическом модусе человек соприкасается с собой как творением собственной самости и потому обладает властью изменить себя. Перейдя же в модус сознания бытия, мы существуем аутентично, становимся полностью самоосознающими. М. Хайдеггер отмечал, что благодаря просто раздумьям, стойкости и «скрежету зубовному» не перейти из состояния забвения бытия в более просветленное и беспокойное состояние сознания бытия. Нужны какие-то неотвратимые и непоправимые обстоятельства, определенный «экстремальный опыт», который «встряхивает», «вырывает» человека из повседневного модуса существования в состояние сознания бытия. в качестве такого опыта смерть превосходит все остальное: смерть есть условие, дающее нам возможность жить аутентичной жизнью.

О духовной трансформации человека, переживающего экстремальную или кризисную ситуацию, свидетельствует статья Д.А. Леонтьева – «Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти»» [10]. Под «малой смертью» понимается событие в опыте человека, не являющееся чьей-то смертью, но имеющие с ней ряд общих черт. Это тоже бесповоротное окончание, но не жизни, а существования чего-то другого, схожего с жизнью, но менее всеобъемлющего. Понятие малой смерти получило детальную проработку в экзистенциальной персонологии Сальваторе Мадди [26]. «Малая смерть», согласно Мадди, – это специфическое переживание субъектом внешней ситуации, характеризующееся утратой контроля и чувством смыслоутраты, опыт встречи с которой ставит человека

перед фактом ограниченности его возможностей контролировать события, обнажает ограниченность и наивность значимых для него ценностей. Значение малых столкновений со смертью для развития личности состоит в стимулировании выработки позитивной или негативной жизненной философии как средства осмысления ситуации, в результате человек приходит к какому-либо выводу о своей жизни, который ложится в основу жизненной философии [10].

Формированию положительной жизненной философии способствует ясное понимание того, что определённые события в жизни человека — это столкновения со смертью, и потому крайне важно прийти к согласию с ними; человеку необходимо также и определённое представление о собственных возможностях, чтобы умело распоряжаться ими в таких серьёзных ситуациях. Негативная философия развивается у людей, которые либо не способны признать смыслом жизненных событий столкновение со смертью, либо пасуют перед препятствиями и дефицитом способностей, переживая чувства отчаяния. Особенности личности, связанные с этим вариантом развития, Мадди характеризует как трусость, считая ее следствием дезорганизующего влияния страха. Будет ли человек отважным либо трусливым, во многом определяется стилем родительского воспитания. с экзистенциальной точки зрения, регулярное переживание небольших (но реальных) угроз смерти, считает Мадди, может играть позитивную роль в развитии личности.

Таким образом, в качестве позитивных последствий переживания индивидом экстремального опыта в различных источниках упоминаются: укрепление физических адаптационных ресурсов, развитие стенических состояний и позитивных психических качеств, возрастание личностной автономии, веры в себя, выход на новые уровни осмысления реальности, интеграция, становление личностной идентичности, расширение возможностей самопознания, способностей к трансценденции, развитие осмысленности жизни, повышение экзистенциального тонуса и доверия к миру, формирование позитивной жизненной философии, укрепление личностного потенциала адаптации и жизнестойкости. Фактически позитивные изменения в ЭС могут быть интерпретированы как накопление потенциала на различных уровнях здоровья. Поэтому экстремальная ситуация в некоторых случаях может быть рассмотрена как своеобразный фасилитирующий фактор развития, как способ накопления определенных ресурсов жизнестойкости, – а значит, как своеобразный фактор повышения интегрального здоровья индивида.

Используя вышеупомянутые факты, можно составить схему оздоровительного влияния экстремальных и кризисных ситуаций на личность (Табл. 1).

Таблица 1
Схема оздоровительного влияния экстремальных и кризисных ситуаций на личность

Оздоровительные ресурсы	Экстремальные ситуации	Кризисные ситуации
Физические	Усиление иммунитета, физической выносливости, тренировка стенических реакций организма, закаливание, развитие возможностей выработки эндорфинов, укрепление надежности деятельности, работоспособности, и т.д.	Кризисы становления и развития практически не предполагают физических нагрузок
Психологические	Укрепление психики: активизация мышления, развитие навыков ситуационного анализа, интуитивных способностей, уравновешенности, активности, сензитивности, эмоциональный подъем, азарт, вера в свои силы и успех, организованность, повышенная бдительность, настойчивость и упорство, устойчивость к временным неудачам, самообладание, укрепление позитивной самооценки и самоэффективности, самоуважение, чувство собственного достоинства, субъектная позиция в любой ситуации	Обучение терпению и принятию, развитие толерантности
Социальные	Повышение коммуникативной компетентности, обретение нового статуса (членство в группе, пережившей ЭС), поведенческая активность, ситуационная смелость, тенденция выбирать успешные стратегии преодоления, развитие социальной идентичности, развитие лидерских/исполнительских качеств	Расширение социальной активности, освоение новых социальных ролей
Духовные	Развитие личности: укрепление силы духа, жизнестойкости, личностного потенциала, ответственности, совершенствование ценностно-смысловых структур, обретение (укрепление веры), усиление экзистенциального тонуса	Развитие личности на новом этапе социализации

Однако до сих пор нет однозначного подхода к решению проблемы обусловленности здорового и нездорового выхода из ЭС или кризиса для личности. На этот вопрос пытаются дать ответ Ю.А. Александровский в своей концепции индивидуального барьера психической адаптации; Л.В. Куликов, предложившей гипотезу зависимости адаптационных возможностей человека от его способности к мобилизации ресурсов и, наконец, С. Мадии с концепцией жизнестойкости как изначально присущей личности характеристике и вслед за ним Д.А. Леонтьев с концепцией личностного адаптационного потенциала. А.А. Баканова показывает, что критические ситуации изменяют отношение личности к жизни и смерти и направленность этой трансформации определяется возможностями личности интегрировать психотравмирующий опыт, связанный с критической ситуацией, а также ее отношением к самой ситуации [2]. Возможны два основных типа отношений: 1) проявляющиеся через позитивное отношение

к себе и идею трансцендентности собственной личности (критическая ситуация как возможность роста), 2) проявляющиеся через концентрацию на собственных страданиях (критическая ситуация как наказание или искупление). При этом принятие смерти выпадает вероятным элементом личностного роста в критической ситуации.

Общей теоретической базой всех перечисленных подходов являются представления о некоем ресурсе, потенциале, изначально, еще до встречи с данной ЭС присущем человеку. Этот ресурс, этот потенциал либо является стихийно сформировавшимся на основе удачной биологической и социальной наследственности, либо может быть приобретен человеком путем специальной тренировки. Адаптационный барьер, личностный адаптационный потенциал, способность к мобилизации ресурсов, здоровое/нездоровое отношение к критической ситуации как раз и являются теми характеристиками, с которыми человек входит в экстремальное событие, и которые в дальнейшем определяют характер и последствия личностно-экстремального взаимодействия.

Таким образом, можно говорить о том, что фактически сам экстремальный опыт не есть носитель дополнительных (развивающих или деформирующих) личность воздействий, а скорее является катализатором, который дает возможность ярче, быстрее, нагляднее проявиться уже сформированным тенденциям – здоровой либо нездоровой.

Экстремальный и кризисный опыт субъекта действительно может стать оздоравливающим фактором, проявляя эффекты оздоровления на различных уровнях: на биологическом – в укреплении функциональных ресурсов организма; на психологическом – в развитии стрессоустойчивости; на социальном – в улучшении социального интеллекта, коммуникативной компетентности и социальной толерантности; на экзистенциальном – в совершенствовании системы ценностных ориентаций в сторону ее адекватности событиям Мира. Однако оздоровительная роль экстремального и кризисного опыта не гарантирована любому попадающему в экстремальную среду субъекту. Скорее, она детерминирована некоторыми уже присущими данному субъекту качествами, самое общее представление о которых дает понятие личностного адаптационного потенциала.

Взгляд на экстремальный опыт с точки зрения психологии здоровья позволяет развивать идеи необходимости экстремальной подготовки субъекта не только как фактора его психологической безопасности, но и как фактора фасилитации его развития, совершенствования, личностного роста и достижения зрелости. Оздоровляющее и развивающее влияние экстремального события можно ожидать там, где у личности сформированы определенные

качества и установки, развивать которые должна как школьная система образования, так и в большей степени – вузовская.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л.А. к концепции жизнестойкости в психологии Сибирская психология сегодня: Сб. н. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбасс-вузиздат, 2004. – С. 82–90.
2. Баканова А.А. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб.: Питер, 1998. – 245 с.
4. Бахтияров О.Г. Экстремология // www.university.kiev.ua
5. Васильева О.С. Валеопсихологический подход к здоровью // Северо-Кавказский психол. вестник. – Выпуск 3. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 412–419.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
7. Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия. – М.: Медицина, 1994.
8. Кризисная интервенция // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1998. – С. 226.
9. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психология деятельности в технически и экологически замкнутых системах: Учебник. – М., 2001. – 431 с.
10. Леонтьев Д.А., Буровихина И.А. Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти» // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – С. 140–145.
11. Летуновский В.В. Психология духовного бытия // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред. Б. Братуся и Д.А. Леонтьева. – М., 2002.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология. – Т. 2. От психической травмы к психотрансформации. – М.: Психоаналитическая ассоциация, 2006. – 576 с.
13. Осипова А.А., Чаусова Л.К., Мясникова М.Н., Гейденрих Л.А., Солтовец А.Н. Организация диагностической и психокоррекционной работы с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях: Методические рекомендации. – Ростов-на-Дону, 2001. – 88 с.
14. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: Курс лекций / Под ред. А.Н. Блеера. – М.: Анита-Пресс, 2006. – 380 с.
15. Правдина Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности: Дисс. ... канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2004. – 156 с.
16. Правдина Л.Р. Исследование личностных особенностей работников службы МЧС // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Экстремальные ситуации и предельные возможности человека». – Ростов-на-Дону, 2001. – С. 80–82.
17. Правдина Л.Р. к исследованию путей комплексного оздоровления человека. Техно-технологические и социально-эконом. проблемы развития сферы услуг: Сб. научн. трудов. – Ростов-на-Дону: из-во РГПУ, 2002. – С. 148–155.
18. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
19. Психология личности: Учебное пособие / Под ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. – М.: Эксмо, 2007. – 653 с.
20. Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 480 с.
21. Ромек В.Г., Контарович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
22. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
23. Сочинко Д.В. Расколотый мир. Опыт анализа психодинамики личности человека в экстремальных условиях жизнедеятельности. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 304 с.
24. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с.
25. Хайдеггер М. Время и бытие. – М., 1993.
26. Maddi S. Developmental value of fear of death // Journal of mind and behavior. – 1980. – № 1. – P. 85–92.