

УДК 159.9

Фролкина Алёна Вячеславовна,

ГАПОУ ПО «Пензенский колледж архитектуры и строительства», г. Пенза

e-mail: alena.frolkina.2015@mail.ru

Чевтаева Алёна Валерьевна,

Пензенский государственный университет, г. Пенза

e-mail: alenkachevtaeva1@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

В статье представлен теоретический анализ понятия экстремальной ситуации, отличительные особенности экстремальной ситуации, различные теоретические подходы к пониманию экстремальной ситуации.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис, стресс, личность человека.

Frolkina Alena Vyacheslavovna,

GAPOU PO "Penza College of Architecture and Construction", Penza

e-mail: alena.frolkina.2015@mail.ru

Chevtaeva Alena Valerievna,

Penza State University, Penza

e-mail: alenkachevtaeva1@gmail.com

PECULIARITIES OF PERSONAL BEHAVIOR IN AN EXTREME SITUATION

The article presents a theoretical analysis of the concept of an extreme situation, distinctive features of an extreme situation, various theoretical approaches to understanding an extreme situation.

Key words: extreme situation, emergency, crisis, stress, human personality.

Понятие «экстремальная ситуация» использовалось еще в античной философии. Экстремальный (фр. extreme — крайний, предельный) рассматривается как «предел существования самой адаптирующейся системы человека, начало ее разрушения»[3].

Схожее понимание экстремальности имеется и в психологии.

Данное понятие обозначает чрезвычайно минимальный или максимальный критерий, который принимает некая величина (внешняя по отношению к личности или внутренняя, психологическая)[3].

В психологии важное место занимает анализ поведенческих и физиологических реакций человека на экстремальные ситуации, реакций, которые связаны чаще всего с расстройством эмоциональных, когнитивных процессов и состояний и с поведенческими нарушениями.

И.Л. Баева рассматривает экстремальную ситуацию через призму проблемы безопасности и вводит следующее определение: экстремальная ситуация — это ситуация, актуализирующая потребность в безопасности с одновременной ее блокировкой в удовлетворении. Это психологически опасная ситуация, в результате которой наблюдается перегрузка психофизиологических механизмов отражения; их дезорганизация; блокируется процесс рефлексии; актуализируются витальные потребности при одновременной фрустрации; снижается уровень волевой регуляции; происходит дезорганизация процессов целеполагания и смыслообразования; формируются «рискованные» способы удовлетворения потребностей; подавляется способность к прогнозированию[2].

Отличительными особенностями экстремальной ситуации в противовес повседневной являются неожиданность, сильнейший стресс фактор, неопределенность поступающей информации, что затрудняет процесс предвосхищения и управления ситуацией. Человек как бы оказывается позади ситуации, она им руководит, растет эмоциональное и психическое напряжение, и требуется время на подключение мыслительных процессов. Ранее отработанные механизмы поведения оказываются недейственными.

Так, М. А. Кремень и А. П. Герасимчик определяют экстремальную ситуацию как «комплексный раздражитель, возникающий внезапно и требующий двухуровневого ответа:

- 1) уровень приспособительно-защитных реакций типа ориентировочно-исследовательской деятельности;

2) уровень сложных интеллектуальных реакций, формирующих стратегию поведения и обеспечивающих выбор решений и мобилизацию всех психических процессов и состояний на преодоление»[3].

Таким образом, экстремальность ситуации предполагает чрезмерные, резкие, кризисные, катастрофичные (выходящие за пределы обыденного опыта) перемены в окружающей обстановке (среде), сталкиваясь с которыми, человек переживает запредельные психофизиологические состояния (шок, экстремальный стресс и т.п.) и беззащитность перед угрозой.

Большинство исследователей утверждает, что понимание экстремальности как явления в психологии неоднозначно. Более того, всяческие попытки дать объективное определение экстремальной ситуации заведомо обречены на провал. Возможно, поэтому в зарубежной психологии вместо понятия экстремальной ситуации часто используются синонимы: «чрезвычайная», «катастрофическая», «стрессовая ситуация», «бедствие».

Наиболее близко к понятию «экстремальная ситуация» в зарубежной психологии понятие «экстремальное событие». В широком смысле данное понятие толкуется как исключительное, редкое событие, которое имеет системный характер и значимые для человека психологические и социальные последствия.

Выделяют следующие особенности экстремального события, отличающие его от ситуации:

- неожиданность, глобальность, непредсказуемость;
- ограниченность во времени;
- невозможность противостоять, отсутствие выбора;
- судьбоносность или поворотность (человек уже никогда не станет тем, кем он был до экстремального события);
- способность поражать (потрясать), что влечет за собой трансформацию духовных и мировоззренческих установок;
- событие может задать вектор развития экстремальной ситуации.

А.А.Бодалев определяет экстремальную ситуацию как необычную по тяжести ситуацию, в которой личность встречается со множеством катастрофически опасными результатами при минимальном количестве вариантов выхода из этой ситуации.

По мнению А. А. Бодалева, субъективная оценка экстремальной ситуации во многом зависит от установок и особенностей личности, от его эмоционального состояния, типа темперамента, активности и продуктивности интеллекта при субъективном и реальном вхождении в ситуацию.

Так как все люди имеют разную степень стрессоустойчивости соответственно и раздражитель, то есть разные ситуации могут вызвать «состояние невозможности».

Большинство исследователей подчеркивают, что экстремальными могут быть как отрицательные, так и положительные события.

Исходя из этого М. Ш. Магомед-Эминов выделяет несколько видов понятия «экстремальная ситуация»: эмпирическую, формально-психологическую, метапсихологическую.

Эмпирическая экстремальная ситуация определяется как катастрофическая, чрезвычайная, травматическая, чрезмерная, превышающая ресурсы человека, т.е. выходящая за пределы обыденной жизни. Другими словами, это несчастье, доставляющее человеку страдание, потерю, ущерб.

Последствия трудной ситуации могут выступать испытанием мужества, стойкости, духовности.

Формально-психологическое определение экстремальной ситуации может быть дано таким образом:

- 1) это ситуация стимульная (происходит мобилизация личности на преодоление);
- 2) реактивная (возможен риск превращения адаптивных реакций в дезадаптивные);

3) персоналистская (возможность интерпретации и оценки ситуации личностью как угрожающей, опасной);

4) интерактивная и транзактная (взаимодействие экстремальных факторов и факторов личности).

Метапсихологическое понимание экстремальной ситуации предполагает взглянуть на экстремальную ситуацию с точки зрения деятельности и существования человека.

Также М. Ш. Магомед-Эминов подразделяет экстремальные ситуации на катастрофические и некатастрофические.

Катастрофическая экстремальная ситуация- нежелательная ситуация, деструктивная, насильственная при возникновении которой нужно немедленно ее ликвидировать и устранить негативные последствия, а при угрозе катастрофической ситуации ее предупредить.

Некатастрофическая экстремальная ситуация — это ситуация ставящая личность перед проблемой жизни и смерти, она мобилизует личность, способствует личностной трансформации и открывает перед ней новые возможности[4].

В рамках исследований творчества и творческого процесса человека Н. В. Жилкина рассматривает экстремальность как базовую черту творчества, а экстремальные условия — как стимулятор творчества и фактор формирования творческой личности. В творчестве немало примеров сублимации страданий и пережитых катастроф в произведения искусства. В данном случае можно сделать вывод о том, что экстремальные ситуации обладают мощнейшим стимулирующим эффектом в творческой деятельности.

Л.Р. Правдина и О.С. Васильева в своих исследованиях продолжают изучать положительное влияние экстремальной ситуации.

В результате анализа ресурсов личности при экстремальных ситуациях Л. Р. Правдиной и О. С. Васильевой были выделены следующие

оздоровительные ресурсы: физические, психологические, социальные и духовные[1].

На физическом уровне усиливается иммунитет, выносливость, стенические реакции, увеличивается работоспособность. Например, при сильном потрясении у человека обостряется внимание, увеличивается тонус мышц[1].

На психологическом уровне происходит укрепление психики человека (в когнитивной, эмоциональной, волевой и поведенческой сферах). Активизируется мыслительная деятельность, творческие и креативные способности, наблюдается эмоциональный подъем, появляется настойчивость, бдительность, укрепляется самообладание, возникает стремление применять более успешные стратегии преодоления кризиса.

На социальном уровне происходит развитие лидерских или, наоборот, исполнительских качеств, социальной идентичности, помощи, взаимопомощи, повышение компетентности. Приобретается новый статус в группе переживших экстремальную ситуацию[1].

На духовном уровне укрепляются силы духа, происходит развитие жизнестойкости, совершенствование ценностной и смысловой сферы личности, развитие нравственности

Таким образом, несмотря на большое количество подходов к определению экстремальной ситуации выделяется ряд общих признаков: неожиданность; ограничение времени на ответную реакцию; отсутствие готовых стратегий поведения; реальная угроза жизни или здоровью; субъективные представления о личностной целостности, психологическом благополучии, относительная продолжительность, но непостоянство.

П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин и С. В. Маруняк подразделяют экстремальные ситуации по следующим критериям:

1) по масштабам сферы действия (местные, региональные, государственные, межгосударственные, объектовые);

2) видам нанесенного ущерба (прямой и косвенный, с человеческими жертвами, материальный);

3) источнику возникновения (природные, бытовые, промышленно технологические и т.д.);

4) динамике развития и времени ликвидации последствий (оперативные, медленно развивающиеся, с локальным характером последствий; стратегические, быстрые, с катастрофическими последствиями)[5].

Выделяются также такие виды экстремальных ситуаций как экстремальные ситуации связанные с потенциально опасными видами хобби (альпинизм, подводное плавание, скоростная езда и т.п.) и экстремальный ситуации, связанные с военными действиями[5].

На восприятие человеком экстремальной ситуации и оценки степени её трудности, экстремальности оказывают влияние следующие факторы: уровень самооценки, уверенность в себе, локус контроля, выраженность мотивации достижения успеха и другие. Поведение личности в ситуации детерминировано особенностями темперамента человека (тревожность, темп реагирования и др.) и его характера (выраженность определённых акцентуаций).

Список литературы

1. Васильева О.С., Правдина Л.Р. Конструктивное проживание экстремальной ситуации как фактор развития личности // Прикладная психология. 2002. № 3. С. 38-53.

2. Зинченко И.В. Психология личности в кризисных ситуациях. - Ростов-на-Дону: РГУ, 2006. 255 с.

3. Магомед-Эминов, М. Ш. Экстремальная психология. Т.2. / М. Ш. Магомед-Эминов. М.: Психоаналитическая ассоциация, 2006. — 576 с.

4. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учебник для вузов / под ред. П.И. Сидорова. Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2007. 175 с.

5. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 215 с.

References

1. Vasilyeva O.S., Pravdina L.R. Constructive living in an extreme situation as a factor in personality development. Applied Psychology. 2002. № 3. P. 38-53.

2. Zinchenko I.V. Personality psychology in crisis situations. Rostov-on-Don: RGU, 2006. 255 p.

3. Magomed-Eminov, M. Sh. Extreme psychology. T.2. M. Sh. Magomed-Eminov. M.: Psychoanalytic Association, 2006. 576 p.

4. Sidorov P.I., Mosyagin I.G., Marunyak S.V. Psychology of Catastrophes: Textbook for Universities. ed. P.I. Sidorov. Arkhangelsk: Publishing Center of SSMU, 2007. 175 p.

5. Smirnov B.A., Dolgopolova E.V. Psychology of activity in extreme situations. Kharkov: Humanitarian Center, 2007. 215 p.