

они избегают социальных ситуаций и отношений, иногда строго ограничивая свою жизнь, чтобы не испытывать боли, когда кто-то обязательно (по их мнению) отвергнет их. Это ожидание отвержения вызывает дисфорию, которая сама по себе чрезвычайно болезненна. Они полагают, что в один прекрасный день совершенные отношения или совершенная работа появятся сами по себе, без каких-либо усилий с их стороны. Это связано с тем, что они не верят, что могут добиться этого своими силами: «Однажды я проснусь и все будет прекрасно», «Я не могу сам сделать свою жизнь лучше», «Все может стать лучше, но это будет зависеть не от меня».

Статистически значимых различий в используемых стратегиях среди агрессивных и неагрессивных мальчиков не было обнаружено, как и в группе неагрессивных мальчиков и девочек.

Заключение. Данный анализ показывает не только явную обусловленность выбора стратегий половыми различиями, но неоднозначность содержания данных стратегий. Стратегия «планирования», частота выбора которой оказалась выше в выборках высокоагрессивных мальчиков и девочек, считается конструктивной стратегией, позволяющей эффективно преодолевать трудности. Мы планируем сосредоточить дальнейший анализ на выделении групп подростков с контруктивной и деструктивной агрессивностью, а также просоциальным и делинквентным поведением, чтобы объяснить это кажущееся противоречие. Интересно также, что стратегия «планирования» и стратегия «избегания», доминирующие у высокоагрессивных девочек, противоположны по содержанию и направленности. Скорее всего, дальнейший анализ покажет разделение в группе девочек, в одной из которых будет преобладать рациональная стратегия «планирование решения проблем», а в другой – деструктивная стратегия «избегание».

К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

М.В. Макрицкий

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Экстремальная психология возникла в конце XX в., синтезировав конкретные исследования в различных областях. В экстремальных условиях, характеризующихся *измененной афферентацией*, измененной информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием *фактора риска*, на человека воздействует несколько основных психогенных факторов: монотония, измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно-

значимой информации, *одиночество*, *групповая изоляция* и угроза для жизни. В процессе *адаптации* к экстремальным условиям нами выделяются следующие этапы, характеризующиеся сменой эмоциональных состояний и появлением необычных психических феноменов: подготовительный, стартового психического напряжения, острых психических реакций входа, психической переадаптации, завершающего психического напряжения, острых психических реакций выхода и реадаптации. В генезе необычных психических состояний четко прослеживается *антиципация* в ситуации информационной неопределенности; ломка функциональных систем анализаторов, сформировавшихся в процессе *онтогенеза* или длительного пребывания в экстремальных условиях, нарушения протекания психических процессов и изменения системы отношений и взаимоотношений; активная деятельность личности по выработке защитных реакций в ответ на воздействие психогенных факторов или же восстановление прежних стереотипов реагирования. Раскрытие генеза необычных психических состояний позволяет отнести их к закономерным реакциям, укладывающимся в границы психологической нормы для измененных условий существования. При увеличении времени пребывания в измененных условиях и жестком воздействии психогенных факторов, а также при недостаточно высокой нервно-психической устойчивости и отсутствии мер профилактики этап переадаптации сменяется этапом глубоких психических изменений, характеризующихся развитием нервно-психических расстройств. Между этапами переадаптации и глубоких психических изменений имеется промежуточный этап неустойчивой психической деятельности, характеризующийся появлением препатологических состояний. Это состояния, не обособившиеся еще в строго очерченные нозологические формы нервно-психических заболеваний, что позволяет рассматривать их в рамках психологической нормы. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование *психологического отбора* и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.

Значительное повышение общественной значимости проблемы современного человека и экстремальных, «внеположенных» ему, условий жизни и деятельности в последние десятилетия вызвало резкое увеличение количества публикаций на эту тему не только в области психологии, но и в рамках других наук. Еще в конце 80-х гг. ощущался дефицит публикаций, посвященных этой проблеме. Заметим, что это не всегда было связано с отсутствием исследований, что касалось в первую очередь экстремальных условий профессиональной деятельности, а объяснялось невозможностью публиковать материалы в открытой печати. В последние десятилетия наблюдается резкое воз-

растание количества публикаций по этой актуальной теме, тем более что трагические события этого времени вынуждали специалистов анализировать полученный опыт, искать пути решения поставленных временем задач, активно искать формы передачи профессионального опыта и обмена им. Таким образом, сложилась ситуация, когда в публикациях последнего времени можно найти определения «психологии катастроф», «экстремальной психологии», «психологии экстремальных ситуаций», «психологии чрезвычайных ситуаций», однако, как правило, остаются неясными границы этих отраслей психологии.

Поскольку экстремальная психология возникла в конце XX в., синтезировав конкретные исследования в области авиационной, космической, морской и полярной психологии, возник вопрос о критериях отнесения тех или иных профессий к разряду экстремальных. Однако до сих пор не вполне ясны критерии включения той или иной профессии в перечень экстремальных. С одной стороны, не представляется целесообразным относить к экстремальным профессиям те, которые связаны с высоким уровнем профессионального стресса вообще, с другой – появляются профессии и специальности, не существовавшие ранее и связанные с экстремальными условиями.

Таким образом сформировались современные представления об общих закономерностях, механизмах, систематике психогенных реакций и расстройств, возможности их прогнозирования, профилактики и коррекции, что создало предпосылки для возникновения самостоятельной области психологической практики – экстренной психологической помощи, в центре которой – человек во внеположенных ему, экстремальных ситуациях. В этом контексте экстремальная ситуация понимается как внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. В настоящее время нет общепринятого определения экстремальных ситуаций. Однако к основным особенностям экстремальных ситуаций мы относим следующее:

- обычный уклад жизни человека разрушается;
- жизнь делится на «до события» и «после события»;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию;
- человек может нуждаться в психологической поддержке и помощи.

Эмпирические данные, полученные нами при оказании экстренной психологической помощи, способствовали выявлению внутренних механизмов, лежащих в основе переживаний людьми экстремальных ситуаций. Понимание этих механизмов существенно для развития экстремальной психологии, которая традиционно позиционируется как отрасль психологической науки, изучающая особенности психи-

ческих процессов у людей, занимающихся экстремальными видами профессиональной деятельности.

Таким образом, можно сформулировать основные направления развития экстремальной психологии на современном этапе:

- развитие и совершенствование методологических основ экстремальной психологии;
- развитие и совершенствование методических основ психологического сопровождения профессиональной деятельности специалистов (психологической и психофизиологической диагностики, подготовки специалистов и коррекции состояний, в том числе с использованием современных информационных технологий; организации и управления профессиональными коллективами);
- развитие и совершенствование методических основ работы с населением в части прогнозирования социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций, профилактики негативных психогенных последствий (в том числе включение современных технологий просветительской деятельности среди населения) и методологических основ оказания экстренной психологической помощи.

Выделившись в отдельную отрасль, экстремальная психология вобрала, впитала те научные достижения и практический опыт, который был накоплен в психологии труда, военной, авиационной и космической, клинической, социальной и педагогической психологии. Вклад выдающихся советских ученых, сделанный в развитие отраслей психологии, связанных с экстремальными условиями, трудно переоценить. Эмпирические данные, накопленные в настоящее время, в том числе в части оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, свидетельствуют о необходимости более четкого определения объекта и предмета экстремальной психологии и перспективы ее развития, что особенно важно в свете открытия соответствующих специализаций в ведущих высших учебных заведениях страны и в связи с обучением будущих специалистов.

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИНЫ КАК РЕЗУЛЬТАТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАВМИРУЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

*Е.П. Милашевич
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Проблема кризисных состояний является достаточно актуальной на современном этапе развития общества. Кризисное состояние затрудняет жизнь человека и мешает продвижению к цели. Кризисное состояние возникает тогда, когда женщина встречается с переживани-