

УДК 159.91:574.23

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПОНЯТИЕ, СОДЕРЖАНИЕ, КЛАССИФИКАЦИИ

Г.С. Зайцев

Рассмотрена категория экстремальных условий с позиции общей, экстремальной, инженерной и военной психологии. Приведены взгляды различных авторов по изучаемому вопросу и разработанные ими классификации. Выделены основные критерии, определяющие экстремальность условий профессиональной деятельности.

Ключевые слова: условия; фактор; экстремальные условия деятельности; стресс; стрессоры; физиологический стресс; психологический стресс.

EXTREME CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY: CONCEPT, CONTENT AND CLASSIFICATION

G.S. Zaytsev

The article considers the category of extreme conditions from the position of general, extreme, engineering and military psychology. It shows the views of various authors on the target issue and classifications developed by them. The main criteria of professional activity extreme conditions are emphasized there.

Key words: conditions; factor; extreme conditions of professional activity; stress; physiological stress; psychological stress.

В настоящее время термин “экстремальный” в научной и публицистической литературе, а также много близких по смыслу слов, которые различные авторы употребляют в качестве синонимов, имеет широкое хождение. При этом практически все авторы сходятся в том, что при обозначении экстремальности речь всегда идет не об обычных (нормальных) условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах. В современной психологической науке, как показывают результаты анализа научной литературы, не существует единой, устоявшейся классификации экстремальных условий человеческой деятельности (далее – ЭУ), хотя такие попытки предпринимались неоднократно [1, с. 22–73], и рядом авторов разрабатывались отдельные основания для подобной классификации.

Для проведения анализа ЭУ в деятельности специалистов любого профиля представляется целесообразным, во-первых, различать понятие “условия” и близкое к нему понятие “фактор”. Так, в психологии под условиями понимается совокупность явлений внешней и внутренней среды вероятностно влияющих на развитие конкретного психического явления; при этом степень влияния

их опосредована активностью личности или группы людей. Под фактором же (от *лат.* factor – действующий, производящий) понимается конкретная причина, движущая сила какого-либо психического изменения, явления [2, с. 206–208]. Различие в содержании этих двух понятий заключается в том, что связь между действием фактора и его психическим следствием близка к прямой (функциональной) зависимости; связь же между условием и психическим явлением, на которое оно влияет, предполагает зависимость вероятностную. Во-вторых, следует иметь в виду, что в качестве синонимов, наряду с “экстремальными” часто используются такие определения, как “особые”, “трудные”, “эмоциогенные”, “сложные”, “критические”, “аварийные”, “чрезвычайные”, “сверхэкстремальные”, “гиперстрессовые”. Важный выбор зависит от того, какой критерий берет за основу конкретный автор. Например, часто при описании объективных особенностей ситуации используют понятие “сложные условия”, при отношении субъекта к ситуации – “трудные условия”, при описании преобладающего компонента возникающего состояния – “эмоциогенные условия”, “стрессовая ситуация”. Термин же “экстремальные условия”

как бы объединяет все основания деления и поэтому наиболее распространен. Вместе с тем всегда следует иметь в виду, что многие авторы определяют его по-разному.

Представители направления, получившего название “экстремальная психология”, определяют ЭУ как “измененные, непривычные условия существования” [3, с. 48–49], например, “чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызвать нарушение адаптации” [4, с. 15]. В.Д. Небылицын определяет ЭУ как предельные, крайние значения параметров среды (физической или социальной), которые в средних своих значениях служат оптимальным рабочим фоном или, по крайней мере, не ощущаются как источники дискомфорта [5, с. 348]. А.Г. Кузнецов разделяет экстремальные и неэкстремальные условия в зависимости от степени их адекватности врожденным и приобретенным свойствам организма [6, с. 5].

Важное методологическое значение имеет утверждение, что экстремальность может быть разной степени выраженности. Так, например, Н.И. Наенко [7, с. 56–58] считает, что условия деятельности могут быть: 1) трудные; 2) параэкстремальные; 3) экстремальные. К вышеприведенной классификации В.Л. Маришук [8, с. 77] 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 авторами понимается 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.

В современной литературе ЭУ и сопутствующие им состояния человека весьма широким кругом авторов принято также обозначать понятием “стресс” [9, с. 20]. В психологию понятие стресса было введено в 1944 г. [10, с. 109], т. е. практически одновременно с возникновением понятия “экстремальные условия”. Оба термина изначально были связаны с проблемами нарушения адаптации к службе и психическими расстройствами, возникавшими в условиях боевых действий.

Основоположник теории стресса Ганс Селье ввел в свое время в научный обиход термин “stress” как эквивалент открытому им общему адаптационному синдрому, представляющему собой неспецифический ответ организма на воздействие

различных повреждающих агентов [11, с. 59–60]. Данный термин прочно вошел в научный обиход и стал употребляться для обозначения очень широкого класса явлений, изучаемых различными науками (в медицине, педагогике, социологии и др.). Г. Селье и его школа начали изучение стресса как сугубо медицинской проблемы. Перенесение физиологического значения стресса в психологию часто приводило к смешению психологического и физиологического подходов в его изучении. Учитывая данное обстоятельство, американский ученый Р. Лазарус [12] предложил выделять помимо физиологического также психологический вид стресса. Он обосновал свою концепцию тем, что эти виды отличаются друг от друга как по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения, так и по характеру ответной реакции. Физиологический стресс вызывается непосредственным воздействием неблагоприятного стимула на организм и приводит к нарушению гомеостаза. Для психологического же стресса, как отмечал Лазарус, необходим учет таких моментов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Эти психологические факторы и обуславливают характер реакции. В отличие от физиологического стресса, при котором реакции являются высокостереотипными (неспецифическими), при психологическом стрессе они всегда индивидуальны и трудно предсказуемы. В качестве иллюстрации может послужить следующий парадокс: парашютисты (даже опытные) отмечают, что “вопреки разуму” человек испытывает большее стрессогенное воздействие, прыгая с парашютной вышки, чем с самолета [13, с. 111]. Объяснение здесь может быть дано только с позиции психологии. В этом случае имеет место рефлекторная эмоция “страха высоты”, но не любовью, а именно той высоты, падая с которой тяжело (но не насмерть) разбивались предки человека. Страх именно такой высоты закреплен в памяти людей и передается из поколения в поколение.

С развитием теории психологического стресса ряд авторов даже были склонны свести всю проблему стресса лишь к воздействию на человека психологических факторов. Так, например, Ч. Спилбергер предлагает термин “стресс” соотносить только с понятием “опасность”. Он пишет: “Термин «стресс» должен использоваться исключительно для обозначения условий окружающей среды, которые характеризуются определенной степенью физической и психологической опасности” [14, с. 19]. М.Ш. Магомед-Эминов предлагает считать “универсальной первичной характеристикой” всякой экстремальной ситуации “...лежащую в ее основании парадигму “жизнь – смерть”, то-

тально вводящую особую систему координат существования, восприятия, переживания и действия» [15, с. 27]. Это положение, согласно автору, должно являться основным общетеоретическим и методологическим принципом для описания феномена «пребывания» личности в аномальной, катастрофической жизненной ситуации.

Проведенный ретроспективный анализ развития проблемы позволяет выделить основной психологический фактор, создающий экстремальность условий деятельности – опасность для биологического или социального существования субъекта. При этом стоит подчеркнуть, что даже для боевых условий экстремальность не исчерпывается наличием единственного фактора опасности. Так, почти двести лет назад на это обстоятельство указывал выдающийся военный теоретик К. Клаузевиц (1780–1831), описывая так называемую «стихию войны». Он выделял «четыре элемента, образующих атмосферу, в которой протекает война: опасность, физическое напряжение, неизвестность и случайность» [16, с. 84].

Кроме того, в зависимости от характеристик субъекта, к которым преимущественно адресуются стимулы – биологическим или психологическим, можно выделить физиологические и психологические стрессоры. При переходе некоторых оптимальных величин физиологическими стрессорами нарушается равновесие внутренней среды организма. К ним относятся чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания, лишение сна, фармакологические воздействия, шум, вибрация и т. д.

В отличие от физиологических психологические стрессоры затрагивают психологические структуры. Они действуют своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, неудовлетворенностью, информационной перегрузкой и т. п. [17, с. 371]. Степень их воздействия зависит от потребностно-мотивационных, волевых, интеллектуальных и других особенностей личности, ее опыта и т. д. Исследователи при выявлении причин возникновения ЭУ призывают учитывать обе группы факторов.

Л.А. Китаев-Смык [9, с. 40] также считает, что при анализе ЭУ необходимо прежде всего учитывать характер экстремальных факторов:

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

- близость воздействия к крайним точкам субъективной шкалы «приятно – неприятно»;
- продолжительность воздействия при сохраняющейся его субъективной значимости (чувствительности человека к нему);
- неопределенность продолжительности сроков воздействия либо неожиданное его продление.

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

Военные психологи [18] выделяют две большие группы факторов, создающие напряженность: физиологические и психологические. Совокупность физиологических сдвигов в организме под воздействием физиологических стрессоров именуется физиологическим дискомфортом. Он характеризуется биохимическими изменениями в организме (выделение в кровь холестерина, оксигемоглобина, сахара, адреналина и т. д.), биоэлектрической активностью мозга, мышц, сердца, кожи, сокращением сосудов и мышц, спектральными характеристиками речи.

При этом подчеркивается, что физиологическим сдвигам, происходящим под воздействием экстремальных факторов, сопутствуют, а иногда и предшествуют, различной степени выраженности сдвиги в психике субъекта. Они заключаются в изменении продуктивности внимания, точности восприятия, памяти (в первую очередь оперативной), мышления, а равно и в психомоторике (происходит расстройство прочно усвоенных навыков и умений). Подобное состояние авторы называют психологическим дискомфортом, представляющим собой совокупность разноуровневых сдвигов в психике. В картине проявлений психологического дискомфорта общее – «блокада» познавательных процессов. Например, сужается объем восприятия, появляются «пустые фиксации» (человек смотрит, но не видит); в мышлении нарушаются процессы синтеза, решения принимаются импульсивно. Психологический дискомфорт переводит уровень деятельности с творческого на шаблонный, либо совершенно дезорганизует целенаправленное поведение.

Согласно исследованиям военных психологов, классификация наиболее типичных экстремальных факторов, приводящих к психологическому дискомфорту в деятельности военнослужа-

щих, включает: угрозу жизни, ответственность за выполнение задачи, дефицит и зашумленность информации, дефицит времени, социально-психологическую и сенсорную изоляцию, межличностную несовместимость [18, с. 176–177].

Наиболее полный, на наш взгляд, вариант классификации условий осуществления любой профессиональной деятельности с выделением основных характеристик экстремальности (ее уровней, времени воздействия экстремальных факторов, состояний напряженности субъекта, задействованных резервных возможностей и необходимости восстановления) предлагают В.М. Забродин и В.Г. Зазыкин. Указанные авторы предлагают подразделять условия осуществления деятельности на: 1) обычные; 2) особые; 3) экстремальные; 4) сверхэкстремальные [19, с. 50].

Согласно предлагаемой упомянутыми авторами концепции обычные условия характеризуются отсутствием экстремальных факторов, состоянием адекватной мобилизации субъекта труда, неиспользованием его резервных возможностей и отсутствием необходимости восстановления. Особыми являются такие условия, когда деятельность сопряжена с эпизодическим, т. е. непостоянным воздействием экстремальных факторов или высокой осознанностью их появления. При этом экстремальные факторы не имеют большой мощности и интенсивности, а возникающие негативные функциональные состояния субъекта труда выражены умеренно. В особых условиях деятельности мобилизуются резервные возможности компенсаторного типа. После работы в таких условиях человеку необходим отдых. Экстремальные условия деятельности характеризуются постоянным действием экстремальных факторов, которые могут представлять потенциальную опасность. Они вызывают рассогласование разных систем организма и психики человека. Как отмечают авторы, в ЭУ возникают психологическая экстремальная напряженность всех сил и мобилизация “буферных” резервов человека. Работа в ЭУ требует восстановления. Сверхэкстремальными авторы называют условия, характеризующиеся постоянным действием экстремальных факторов, имеющих высокую интенсивность и представляющих реальную опасность. В сверхэкстремальных условиях возникает сверхэкстремальная напряженность и мобилизуются “аварийные” системы организма. Подобную позицию занимал Б.Ф. Ломов, когда определял экстремальные условия как условия, требующие мобилизации “буферных”, а иногда и “аварийных” резервов организма [20, с. 138]. По выходу человека из подобных условий требуется обязательная его реабилитация.

Таким образом, организация и осуществление обеспечения деятельности специалистов в экстре-

мальных условиях должны исходить из тех оснований, что экстремальные условия предполагают воздействие на людей экстремальных факторов, которые, являясь возмущающими воздействиями, представляют собой значимые объективные причины, определяющие характер, содержание и качество их деятельности.

Само наличие возмущающих воздействий еще не свидетельствует об экстремальности условий деятельности, поскольку воздействие экстремальных факторов должно характеризоваться также длительностью, интенсивностью и последствиями. С психологической точки зрения экстремальными для сотрудников оперативных подразделений следует считать те условия деятельности, которые характеризуются постоянным действием интенсивных экстремальных факторов, представляющих реальную опасность.

Основные факторы, определяющие экстремальный характер условий, могут быть:

- *внешней природы*: опасность (реальная или мнимая); неожиданность, новизна, внезапность, неопределенность обстановки; дефицит времени и информации (противоречивость информации); ответственность за принятие решения и его исполнение; дискомфорт (отсутствие необходимых условий для выполнения задачи);
- *внутренней природы*: тревожность, страх; неуверенность в себе, несамостоятельность; нервно-психическая неустойчивость, подверженность психическим срывам; отсутствие мотивации и др.

Таким образом, экстремальные условия в любой профессиональной деятельности представляют собой совокупность пролонгированных интенсивных возмущающих внешних и внутренних воздействий, определяющих содержание и качество работы специалистов, их работоспособность.

Литература

1. *Мюлленхайзен Б.* Синдром стресса / Б. Мюлленхайзен. Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1993.
2. *Конюхов Н.И.* Словарь-справочник практического психолога / Н.И. Конюхов. М.: АО “Экспедитор”, 1996.
3. *Лебедев В.И.* Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. М.: Политиздат, 1989.
4. *Короленко Ц.П.* Психология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. Л.: Наука, 1978.
5. *Небылицын В.Д.* Основные свойства нервной системы человека / В.Д. Небылицын. М.: Просвещение, 1966.
6. *Кузнецов А.Г.* К физиологии экстремальных воздействий на организм / А.Г. Кузнецов // Эколо-

- гическая физиология человека: Адаптация человека к экстремальным условиям среды; под общ. ред. О.Г. Ганзенко. М.: Наука, 1979.
7. *Наенко Н.И.* Психическая напряженность / Н.И. Наенко. М.: МГУ, 1976.
 8. *Марищук В.Л.* Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса / В.Л. Марищук // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983.
 9. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. М.: Академический проект, 2009.
 10. *Короленко Ц.П.* Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л.: Наука, 1978.
 11. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. М.: Медгиз, 1960.
 12. *Lazarus A.A.* In support of technical eclecticism / A.A. Lazarus. Psychological Reports, 1969. N 21.
 13. *Платонов К.К.* Психология летного труда / К.К. Платонов. М.: Воениздат, 1960.
 14. *Спилбергер Ч.Д.* Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. М.: ФиС, 1983.
 15. *Магомед-Эминов М.Ш.* Личность и экстремальная жизненная ситуация / М.Ш. Магомед-Эминов // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14: Психология, 1996. № 4.
 16. *Клаузевиц К.* О войне / К. Клаузевиц; пер. с нем. М.: Наука, 1995.
 17. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 1996.
 18. Инженерная психология в военном деле / под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Воениздат, 1983.
 19. *Зазыкин В.Г.* Психолого-акмеологические основы деятельности специалистов в особых условиях: дис. ... д-ра психол. наук / В.Г. Зазыкин. М.: РАГС, 1994.
 20. Военная инженерная психология / Ломов Б.Ф., Васильев А.А., Офицеров В.В.; под ред. В.Ф. Рубахина. М.: Воениздат, 1970.