

# Психологические последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц

**С.В. Будыкин\***,

инженер кафедры юридической психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета

**Н.В. Дворянчиков\*\***,

кандидат психологических наук, декан факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета, доцент кафедры клинической и судебной психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета

Представлены результаты исследования психических последствий экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц (20 сотрудников правоохранительных органов, чья работа связана с прогнозируемым риском – социогенно-техногенным, и 20 гражданских лиц, сталкивавшихся в своей жизни с такими экстремальными ситуациями, как автомобильная авария). Проверялись гипотезы, что экстремальные ситуации оказывают разнонаправленное влияние на личность человека и имеют различные психологические последствия. Выявлено, что некоторые стратегии совладания способствуют посттравматическому личностному росту (переосмысление), другие вносят вклад в преодоление ПТСР, некоторые способствуют развитию ПТСР (отрицание). Поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки препятствует одновременно и ПТСР, и посттравматическому личностному росту. Существуют стратегии совладания, способствующие усилению жизнестойкости личности (активное совладание, принятие, эмоциональное отреагирование, обращение к религии, использование юмора). У сотрудников правоохранительных органов значимо более выражен посттравматический рост в результате экстремальных ситуаций, то есть они более успешно извлекают позитивный опыт и «переваривают» травматический опыт экстремальных ситуаций. Кроме того, у них существенно выше жизнестойкость, такие ее показатели, как вовлеченность и уверенность в подконтрольности значимых событий жизни. Травматический опыт выступает для них как «психологический тренажер» в большей степени, чем для гражданских лиц.

**Ключевые слова:** ПТСР, жизнестойкость, копинг-стратегии, совладающее поведение, экстремальные ситуации.

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке МГППУ в рамках Конкурса стипендии имени М.М. Коченова

\* BudykinSV@mgppu.ru

\*\* dnv@mgppu.ru

Ситуации, в которых людям предъявляются требования, превышающие их обычный адаптивный потенциал, описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, экономическая депривация, бедствия, катастрофы [7]. Это всегда либо вызов, либо угроза жизнедеятельности человека, либо невозможные потери. Каждая из этих ситуаций ограничивает активность человека, предъявляет ему требования, зачастую превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы.

Под экстремальными ситуациями понимаются события, выходящие за рамки обычного житейского опыта индивида или коллективного опыта окружающей его микросоциальной среды и, с психологической точки зрения, могущие вызвать стресс вне зависимости от его прежнего опыта и социального положения.

Сложные комбинации поражающих факторов, их интенсивность, последовательность развертывания определяют формирование собственно психопатологического потенциала ЧС здоровью [2].

Среди факторов, повышающих требования к психической адаптации человека, можно назвать динамичность развертывания событий, дефицит или противоречивость информации, необходимый для принятия решений риск, деятельность в условиях, превышающих функциональные возможности человека по объему и степени сложности, а также антиципация угрозы для здоровья и жизни [1]. Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов является примером деятельности, которая проходит именно в таких условиях.

В зависимости от силы и времени воздействия на человека различных факторов внешней и внутренней среды В. Л. Марищук и В. И. Евдокимов [6] выделяют следующие разновидности условий: *оптимальные*, *параэкстремальные* (от лат. *para* – около), *экстремальные*, *паратерминальные* и *терминальные* (от лат. *terminus* – конец).

В психопатологических последствиях экстремальных (чрезвычайных) ситуаций суще-

ствует разница в зависимости от характера события. В связи с этим есть только данные зарубежных исследований и статистики по ПТСР, говорящие о том, что стихийные бедствия оказывают меньшее негативное влияние на человека, чем социогенные экстремальные ситуации. Согласно данным Pисou [12], некоторые реакции на стресс существенно варьируются в зависимости от воспринимаемого источника стресса (катастрофического события).

События, связанные с экстремальной ситуацией, могут вызвать ту или иную степень травматического стресса, если они вызывают или угрожают смертью или серьезным ущербом, или связаны с физическими травмами и ранениями [9]. Сначала считалось, что эти расстройства возникают только у людей, непосредственно подвергшихся воздействию травматического события [10]. Сейчас выделяют несколько групп людей, у которых возможны проявления симптоматики ПТСР – родственники, друзья, близкие люди, небезразличные люди, а также сотрудники служб и организаций, которые непосредственно принимали участие в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, проводили работу по психологической и социальной реабилитации пострадавших (жертвы первого, второго, третьего уровней).

Среди общих нарушений, связанных с реакцией на экстремальную ситуацию, выделяют:

*эмоциональные* (шок, гнев, недоверие, террор, вина, горе, раздражительность, беспомощность, равнодушие к радостям жизни, регрессия на более раннюю стадию развития);

*когнитивные* (серьезные нарушения концентрации внимания, потеря ориентации, когнитивное искажение, самообвинение, навязчивые мысли, снижение самооценки и самоэффективности);

*биологические* (соматические жалобы, ночные кошмары, гиперактивация);

*психосоциальные* (отчуждение, уход от социальных контактов, нарастающий стресс в межличностных отношениях, субстанциональная зависимость, нарушение трудоспособности).

Среди диагностических критериев ПТСР отмечается нежелание планировать будущее, снижение интереса к прежде значимой деятельности, избегание стимулов, связанных с травмой.

Выделяются факторы, оказывающие влияние на адаптацию к стрессу:

- воздействие стрессора (тяжесть, частота, длительность);
- воспринимаемая и реальная безопасность значимых людей;
- характеристики восстанавливающей окружающей среды (социальная поддержка и др.);
- воспринимаемый уровень подготовленности;
- уровень психологического функционирования до травматического события (опыт применения копинг-стратегий);
- количество стрессов до травматического события.

Обнаружена тесная связь между способами выхода из кризиса, способами преодоления состояния посттравматического стресса и успешностью последующей адаптации [10]. Наиболее эффективными стратегиями считаются целенаправленное возвращение к воспоминаниям о психотравмирующем событии и его полный анализ, а также осознание значения травматического события.

Сложность оценки выраженности ПТСР в различных группах населения в том, что в специальной литературе часто проводятся различия между теми, кто соответствует (в том числе частично) или не соответствует критериям ПТСР. Специально частичное соответствие им в большинстве случаев не выделяется. Однако необходимо учитывать долгосрочные последствия такой травматизации, включая повышение склонности к травматическим инцидентам и перенос травматического опыта профессиональной деятельности. Хотя роль этой подверженности в развитии посттравматической психической патологии общепризнанна, исследования показывают, что акцент на этой патологии обеспечивает только частичное понимание многообразия последствий психических травм, при том что многие из «жертв» демонстрируют позитивные сдвиги в результате воздействия экстре-

мальных ситуаций [11]. Признание существования разнонаправленных последствий важно для понимания, исследования и управления стрессом, вызванным воздействием экстремальных ситуаций у тех, чья профессиональная деятельность связана с риском. По сути, стрессовая реакция есть следствие перестройки психической организации в экстремальной ситуации [4].

Позитивные психологические изменения и повышение уровня функционирования личности – это феномены, которые совсем недавно попали в поле зрения исследователей, хотя на бытовом уровне самоочевидны и понятны, так как практически каждый человек является или жертвой, или родственником, или свидетелем экстремальных ситуаций и может сам наблюдать реакции на такие события других, в том числе значимых для него людей, анализировать себя до и после экстремальных ситуаций, происходивших лично с ним. Эти последствия в зарубежной психологии получили название «посттравматический рост» (Posttraumatic Growth, PTG).

Сейчас авторы рассматривают посттравматический рост не только как позитивный эффект воздействия травмы, но и как стратегию ее психологического преодоления. Внимание исследователей привлекает также адаптивное значение посттравматического роста, который может быть как изолированным результатом травматического события, так и проявляться одновременно с симптоматикой ПТСР. В последнем случае прогноз выздоровления от ПТСР более благоприятный.

Согласно А.Г. Маклакову, адаптационные способности человека зависят от психологических особенностей личности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность, что организм человека сохранит нормальную работоспособность и высокую эффективность деятельности при воздействии психогенных факторов [5].

Адаптационные способности человека поддаются оценке через оценку уровня развития психологических характеристик (личностный адаптационный потенциал), наиболее значимых для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации. Это нервно-психическая устойчивость, самооцен-

ка личности, ощущение социальной поддержки, уровень конфликтности личности, опыт социального общения [5].

При прогнозе эффективности преодоления последствий экстремальных ситуаций и восстановления адаптации нужно рассматривать то, при помощи чего личность решает эту задачу. При анализе совладания с жизненными трудностями в современной зарубежной и отечественной литературе используются такие понятия как «личностный потенциал» [3], «личностные» (психологические) ресурсы, «копинг-стратегии» (стратегии совладания или психологического преодоления [8]). Соответствующие понятия частично адаптированы из зарубежной психологии, где рассматриваются индивидуальные и средовые ресурсы совладания, стратегии совладания и жизнестойкость личности при анализе успешности преодоления жизненных трудностей.

Понятие «копинг-стратегии» обозначает осознанные формы поведения человека, направленные на преодоление стресса. Являясь довольно широкоиспользуемым в современной психологии, оно редко используется при анализе психологических последствий экстремальных ситуаций, в котором в основном доминирует клинический подход, используются соответствующие понятия и методы исследования. Клиническая парадигма: копинг-стратегии служат важным предиктором показателей адаптации и здоровья. Например, изучение психологических факторов адаптации показало, что непродуктивные копинг-стратегии в виде избегающего поведения или фокусировки на эмоциях резко снижают способность человека действенно разрешать трудности, стратегии совладания со стрессом участвуют в возникновении психических и соматических расстройств и выступают фактором их течения.

Д. А. Леонтьев использует понятие «личностный потенциал» как психологический аналог понятия жизненного стержня личности [3]. Являясь интегральной характеристикой уровня личностной зрелости и готовности к преодолению жизненных трудностей, он отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоле-

ние личностью самой себя, а также выраженность усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. Одна из специфических форм его проявления – это проблематика преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития.

Наше исследование посвящено психологическим эффектам экстремальных ситуаций. Все имели опыт переживания экстремальных ситуаций. Среди обследованных: 20 сотрудников правоохранительных органов, чья работа связана с прогнозируемым риском (социогенно-техногенным) и чей уровень психологической готовности к экстремальным ситуациям должен быть выше обычного; и 20 гражданских лиц, сталкивавшихся в своей жизни с такими экстремальными ситуациями, как автомобильная авария (не находясь за рулем). Это тип ситуаций, которые не предсказать, к которым нельзя подготовиться и они воспринимаются как находящиеся вне контроля человека, являясь результатом злой воли или неосторожности другого человека (социогенно-техногенные экстремальные ситуации).

Предмет исследования – последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц. Были выдвинуты гипотезы:

1) экстремальные ситуации оказывают разнонаправленное влияние на личность человека;

2) экстремальные ситуации имеют различные психологические последствия для сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц.

Объектом исследования стали особенности психических последствий экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц. Цель исследования – психические последствия экстремальных ситуаций. Методы исследования:

- методика копинг-стратегий Карвер Шеер COPE в адаптации Т. О. Гордеевой;

- шкала оценки влияния травматического события (Impact of Event Seale-R) в адаптации Н.В. Тарабриной (1992, 1996);

- тест жизнестойкости Сальваторе Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой;

• опросник посттравматического роста (ПТрост) (Calhoun, Tedeschi, 2006) в адаптации М. Ш. Магомед-Эминова.

В соответствии с целью и гипотезой исследования в работе решались задачи:

1) сравнить выраженность психологического эффекта экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц и выявить общие различия;

2) проанализировать негативные и позитивные психологические последствия экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц и взаимосвязь между ними.

Для решения поставленных задач применялись методы статистической обработки данных:

1) анализ достоверности различий;

2) корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона, факторного анализа и *t*-критерия Стьюдента.

Исследование было построено по принципу *ex-post-facto* дизайна.

Анализ результатов интерпретируется в соответствии с используемым методом математико-статистического анализа данных. Последовательно рассматриваются результаты анализа достоверности различий, корреляционного и факторного анализа.

Анализ достоверности различий реагирования на экстремальные ситуации у сотрудников правоохранительных органов и гражданских лиц с использованием *t*-критерия Стьюдента показал:

1) у сотрудников правоохранительных органов значимо более выражен посттравматический рост в результате экстремальных ситуаций, то есть они более успешно извлекают позитивный опыт и «переваривают» его. Экстремальные ситуации улучшают их отношение к людям, у них повышается сила личности в результате такого воздействия;

2) существенно выше жизнестойкость, такие ее показатели, как вовлеченность и уверенность в подконтрольности значимых событий жизни. Травматический опыт выступает для них как «психологический тренажер» в большей степени, чем для гражданских лиц;

3) в отношении таких показателей, как ПТСР и ее составляющие (вторжение, избе-

гание, возбудимость) и стратегий совладания с жизненными трудностями, значимых различий между сотрудниками правоохранительных органов и гражданскими лицами не обнаружено;

4) среди экстремальных ситуаций авария у гражданских лиц упоминается чаще, чем у сотрудников (достоверность не достигает уровня значимости).

При анализе взаимосвязей посттравматического личностного роста и других показателей обнаружено следующее.

1) Опыт переживания одних экстремальных ситуаций (угроза ранения или смерти, диагноз) повышает отдельные показатели посттравматического личностного роста. Опыт переживания автоаварий, наоборот, снижает показатели посттравматического роста. Это показатель, по которому комплектовалась выборка гражданских лиц. Опыт экстремальных ситуаций, содержащих угрозу ранения или смерти, более характерен для сотрудников правоохранительных органов. Авария тоже содержит угрозу ранения или смерти, но она внезапна, идет извне и по причине других людей, что выступает фактором, который утяжеляет реакцию на экстремальную ситуацию, здесь человек «жертва». Сотрудники правоохранительных органов указывают и на экстремальные ситуации другого рода, которые, возможно, связаны с профессиональной деятельностью, так как еще при анализе достоверности различий выявлено, что у них в опыте реже встречаются, например, автоаварии.

2) Показатели посттравматического личностного роста имеют значимую положительную корреляцию со стратегиями совладания с жизненными трудностями.

3) Посттравматический личностный рост (суммарный показатель) со стратегией позитивной переоценки и обращением к религии, улучшение отношения к другим – со стратегией совладания на основе юмора, возникновение новых возможностей – с позитивной переоценкой ситуации и обращением к религии, повышение силы личности – со стратегией совладания с использованием юмора, лучшее понимание духовного измерения – со стратегией подавления конкурирующей активно-

сти, повышение ценности жизни – со стратегией отрицания и обращения к религии. Наиболее тесно связаны с посттравматическим личностным ростом такие стратегии совладания, как обращение к религии, использование юмора и позитивная переоценка ситуации. Одновременно стратегия поиска эмоциональной и инструментальной социальной поддержки снижает силу личности (коэффициент 0,70 и 0,69, почти значимый, взаимосвязь на уровне тенденции), то есть негативно сказывается на этом аспекте посттравматического личностного роста. Можно сказать, что посттравматический личностный рост неоднозначно связан со стратегиями совладания, хотя взаимосвязи в основном положительные; 4) взаимосвязей жизнестойкости и посттравматического личностного роста не обнаружено.

При анализе взаимосвязей с показателями посттравматического стресса получены следующие данные.

Наиболее выраженные симптомы ПТСР вызывают диагноз тяжелой или неизлечимой болезни, угрозу ранения или смерти, общую сумму пережитых экстремальных ситуаций. Отрицательно связана с ПТСР только такая экстремальная ситуация, как авария. Если травмы накладываются друг на друга, то они усиливают негативные последствия друг друга;

показатели ПТСР не связаны с жизнестойкостью личности и посттравматическим личностным ростом. Что касается посттравматического личностного роста, это может быть доказательством, что эти две линии реакции на экстремальную ситуацию независимы друг от друга;

показатели ПТСР имеют негативные корреляции со стратегиями совладания, особенно такой симптом как избегание и частично вторжение. Вторжение имеет положительную корреляцию со стратегией отрицания, которая здесь неконструктивна: чем больше мы отрицаем травматический опыт и не работаем с ним, тем больше он склонен вторгаться в сознание неконтролируемо. С избеганием положительно коррелирует стратегия отрицания. Есть также отрицательные взаимосвязи с инструментальной и эмоциональной поддержкой и плановым решением проблемы.

То есть способность планировать решение проблемы и наличие поддержки являются факторами, препятствующими развитию ПТСР.

Копинг-стратегии связаны с другими показателями следующим образом:

стратегия позитивной переоценки связана положительной корреляцией, посттравматическим личностным ростом, экстремальными ситуациями угрозы; стратегии мысленного ухода от проблемы и ожидания (откладывания решения проблемы) не связаны с исследуемыми показателями; стратегия эмоционального отреагирования с готовностью к принятию вызова жизни (жизнестойкость); стратегия поиска инструментальной социальной поддержки имеет отрицательную корреляцию с таким симптомом ПТСР, как избегание, и посттравматическим личностным ростом; стратегия активного совладания повышает жизнестойкость личности (положительная корреляция); стратегия отрицания способствует симптоматике ПТСР и повышению ценности жизни (положительные корреляции); обращение к религии и использование юмора способствуют посттравматическому личностному росту; поведенческий уход предпочитается при увеличении количества травм, особенно утрат; стратегия поиска эмоциональной поддержки снижает одновременно и ПТСР, и посттравматический личностный рост (отрицательные корреляции); прием успокоительных и алкоголя чаще используется при угрозе, при этом возникает (иллюзия) новых возможностей; стратегия принятия положительно связана с жизнестойкостью (готовность к принятию вызова); подавление конкурирующей активности повышает ощущение ценности жизни; плановое решение проблемы снижает ПТСР.

Одни стратегии совладания способствуют посттравматическому личностному росту (переосмысление), другие вносят вклад в преодоление ПТСР, некоторые, такие как отрицание, наоборот, способствуют развитию ПТСР. Поиск эмоциональной и инструментальной социальной поддержки препятствует одновременно и ПТСР и посттравматическому личностному росту.

Другие стратегии совладания способствуют усилению жизнестойкости личности (ак-

тивное совладание, принятие, эмоциональное отреагирование, обращение к религии, использование юмора). Часть стратегий совладания связана только с травмой и не ведет ни к развитию личности, ни к негативным симптомам.

Использование трехфакторного анализа дало следующие результаты.

В первый фактор вошли показатели ПТСР и экстремальных ситуаций, с которыми сталкивался человек, и копинг-стратегии отрицания, поведенческий уход на одном полюсе, на втором – показатель контроля над жизнью теста жизнестойкости личности, что можно рассматривать как погруженность в травму и защита от неё в противостоянии контроля над значимыми событиями жизни;

во второй – показатели методики жизнестойкости и большинство стратегий активного совладания;

в третий – показатели посттравматического личностного роста, которые составляют положительный полюс фактора, а авария и поиск социальной поддержки – отрицательный полюс, то есть либо «я расту», у меня происходят личностный рост и преодоление, либо полагаюсь на других.

Схематически все рассмотренные взаимосвязи показаны на схеме.

В целом результаты исследования позволяют сделать **выводы**.

1. Не все экстремальные ситуации способствуют посттравматическому личностному росту. Внезапные, неожиданные экстремальные ситуации, в которых виновны другие люди, снижают показатели личностного роста. Может быть поэтому такого рода экстремальные ситуации, согласно имеющимся в литературе данным, имеют наиболее тяжелые последствия для личности, в том числе чаще возникает ПТСР.

2. Значимо более выражен посттравматический личностный рост в результате экстремальных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов. То есть они более успешно извлекают позитивный опыт и «переваривают» травматический опыт экстремальных ситуаций. Последние улучшают их отношение к людям, повышают силу личности.

3. У сотрудников существенно выше жизнестойкость личности, в частности, такие ее показатели, как вовлеченность и уверенность в подконтрольности значимых событий жизни и сильнее выражен посттравматический личностный рост. Травматический опыт выступает для них как «психологический тренажер» в большей степени, чем для гражданских лиц.

4. Стратегии совладания в основном способствуют позитивным личност-

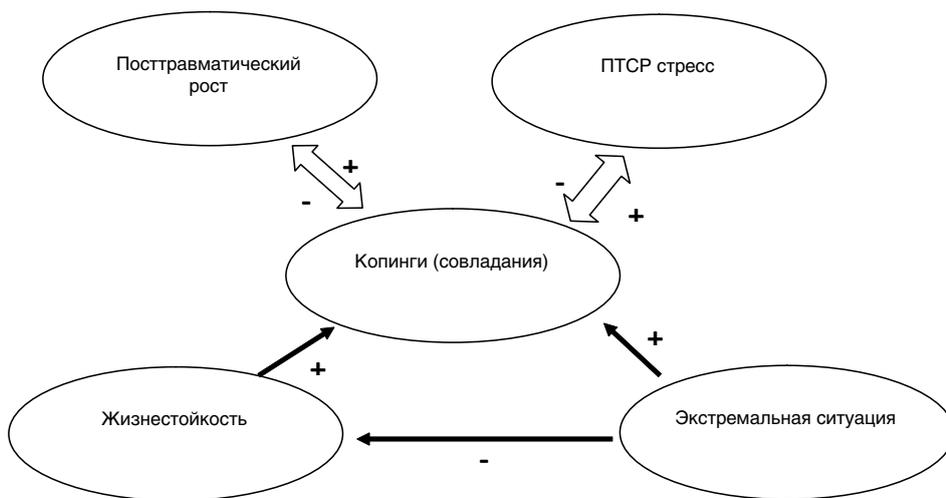


Схема. Психологические последствия экстремальных ситуаций

ным изменениям в результате экстремальной ситуации, их использование во многом связано с жизнестойкостью личности.

5. Показатели ПТСР не связаны с жизнестойкостью личности и посттравматическим личностным ростом. Что касается посттравматического личностного роста, это может быть доказательством того, что эти две линии реакции на экстремальную ситуацию не зависят друг от друга.

В целом выдвинутые гипотезы можно считать доказанными. Воздействие экстремаль-

ных ситуаций опосредуется не только жизнестойкостью личности, но и используемыми для их преодоления копинг-стратегиями. Так как у сотрудников жизнестойкость выше, то все полученные взаимосвязи, которые держатся на жизнестойкости личности и показывают повышение способности противостоять негативному воздействию экстремальных ситуаций, вносят вклад в подтверждение гипотезы. У сотрудников правоохранительных органов все эти механизмы и взаимосвязи работают эффективнее, чем у гражданских лиц.

### **Литература**

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1989.
2. Кыров Н. Е. Психопатологический потенциал ЧС различных типов. В сб.: «Психология экстремальных ситуаций» // под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. М., 2008.
3. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 2002.
4. Магомед-Эминов М. Ш. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса. М., 2004.
5. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1.
6. Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
7. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2.
8. Нартова-Бочавер С. К. Coping-behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5.
9. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М., 2005.
10. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
11. Paton D., Karena J. Burke. Personal and Organizational Predictors of Posttraumatic Adaptation and Growth in Police Officers // The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies. 2007. V. 1. URL: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2007-1/paton-burke.htm> (дата обращения: 25.04.2013).
12. Picou J., Steven J. The Exxon Valdez Oil Spill and Chronic Psychological stress // Proceedings of the Exxon Valdez Oil spill Symposium, American Fishery Society, Bethesda, Maryland, 1996.

## Psychological effects of extreme situations in law enforcement officers and civilians

**S. V. Budykin,**

*Engineer, Chair of Legal Psychology, Department of Legal Psychology,  
Moscow State University of Psychology and Education*

**N. V. Dvoryanchikov,**

*PhD in Psychology, Dean, Department of Legal Psychology, Moscow State University  
of Psychology and Education, Associate Professor, Chair of Clinical and Forensic  
Psychology, Department of Legal Psychology, Moscow State University  
of Psychology and Education*

We present a study of mental consequences of extreme situations in law enforcement officers and civilians. (Participants were: 20 law enforcement officers whose work is related to the expected socio- and technogenic risk and 20 civilians who have faced such extreme situations like car accident). We tested the hypothesis that extreme situations have multidirectional impact on personality and have different psychological consequences. We revealed that some coping strategies contribute to post-traumatic personal growth (rethinking), others contribute to overcoming PTSD, still others contribute to the development of PTSD (negation). Seeking for emotional and instrumental social support prevents both PTSD and post-traumatic personal growth. Coping strategies increase personality resilience (active coping, acceptance, emotional reactions, reference to religion, use of humor). In law enforcement officers, post-traumatic growth as a result of extreme situations is significantly more pronounced, that is, they extract positive experience and “digest” the traumatic experience of extreme situations more successfully. In addition, they have significantly higher vitality, its indicators such as involvement and confidence in control of significant life events. Traumatic experience appears to them as “psychological trainer” to a greater extent than for civilians.

**Keywords:** PTSD, resilience, coping strategies, coping behavior, extreme situations.

### References

1. *Berezin F. B.* Psihicheskaja i psihofiziologicheskaja adaptacija cheloveka. L., 1989.
2. *Kyrov N. E.* Psihopatologicheskij potencial ChS razlichnyh tipov. V sb.: «Psihologija jekstremal'nyh situacij» // pod red. V. V. Rubcova, S. B. Malyh. M., 2008.
3. *Leont'ev D. A.* Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii // Uchenye zapiski kafedry obshhej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova. M., 2002.
4. *Magomed-Eminov M. Sh.* Novye aspekty psihoterapii posttravmaticheskogo stressa. M., 2004.
5. *Maklakov A. G.* Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v ekstremal'nyh uslovijah // Psihologicheskij zhurnal. 2001. T. 22. № 1.
6. *Marishhuk V. L., Evdokimov V. I.* Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa. SPb., 2001.
7. *Muzdybaev K.* Strategii sovladanija s zhiznennymi trudnostjami. Teoreticheskij analiz // Zhurnal sociologii i social'noj antropologii. 1998. T. 1. № 2.
8. *Nartova-Bochaver S. K.* Coping-behavior v sisteme ponjatij psihologii lichnosti // Psihologicheskij zhurnal. 1997. T. 18. № 5.
9. *Osuhova N. G.* Psihologicheskaja pomoshh' v trudnyh i jekstremal'nyh situacijah. M., 2005.
10. *Tarabrina N. V.* Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. SPb., 2001.
11. *Paton D., Karena J. Burke.* Personal and Organizational Predictors of Posttraumatic Adaptation and Growth in Police Officers // The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies. 2007. V. 1. URL: <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2007-1/paton-burke.htm> (дата обращения: 25.04.2013).
12. *Picou J., Steven J.* The Exxon Valdez Oil Spill and Chronic Psychological stress // Proceedings of the Exxon Valdez Oil spill Symposium, American Fishery Society, Bethesda, Maryland, 1996.