

Анастасия Егорова  
Психология экстремальных  
ситуаций и состояний



18+

Анастасия Егорова

**Психология экстремальных  
ситуаций и состояний**

«Автор»

2026

**Егорова А.**

Психология экстремальных ситуаций и состояний / А. Егорова — «Автор», 2026

В книге представлен системный анализ психологических аспектов экстремальных ситуаций и состояний. Теоретический материал органично дополняется уникальным практикумом, включающим 30 детализированных кейсов для отработки навыков оказания психологической помощи. Особую ценность представляют готовые алгоритмы действий к каждому кейсу, разработанные для специалистов разного уровня подготовки. Книга содержит эксклюзивные разделы по работе с уязвимыми группами: женщинами, подростками и лицами пожилого возраста в условиях чрезвычайных ситуаций.

© Егорова А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                            | 5  |
| ГЛАВА 1. СИТУАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ                    | 8  |
| 1.1. Эволюция представлений о ситуации в психологической науке      | 8  |
| 1.2. Понятие экстремальной ситуации и его современная интерпретация | 19 |
| 1.3. Чрезвычайная ситуация как психологический феномен              | 30 |
| Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ                         | 36 |
| 2.1. Детерминанты реагирования в экстремальных условиях             | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                   | 44 |

# **Анастасия Егорова**

## **Психология экстремальных ситуаций и состояний**

### **Введение**

Мы привыкли воспринимать реальность как нечто стабильное, предсказуемое. Существование человека выстраивалось вокруг циклов: смена дня и ночи, времён года, рабочих будней и отпусков. Эта цикличность давала ощущение опоры, позволяла планировать жизнь, опираясь на прошлый опыт. Однако за последние годы фундаментальное свойство мира, его устойчивость, подверглось эрозии.

Технологический прогресс, принесший мобильные устройства и мгновенный доступ к информации, парадоксальным образом сделал нас более уязвимыми. Мы получили возможность наблюдать за кризисами в режиме реального времени, находясь в относительной физической безопасности. Интенсивное развитие IT-сферы привело к формированию новой среды обитания – цифровой. Эта среда обладает собственными законами и рисками. Информационная война, развернувшаяся на просторах сети, стала суровой реальностью современного мира, сегодня оружием выступают слова, посыл, новостные ленты, сообщения определенной конструкции, воздействующие на человеческое сознание и меняющее мировоззрение.

Локальные военные конфликты, вспыхивающие в различных точках планеты, перестали быть чем-то далеким и абстрактным. Геополитические отношения утратили прежний характер предсказуемости и дипломатического этикета, превратившись в арену жестокого противостояния. Мир не становится безопаснее; скорее, он переходит в иное качественное состояние – состояние перманентной нестабильности.

Пандемия COVID-19 стала стресс-тестом для всего человечества. Ситуация локдауна, массовой изоляции и страха за жизнь продемонстрировала хрупкость не только экономических связей, но и психического здоровья наций. Мы столкнулись с феноменом, когда привычные механизмы социальной поддержки – встречи с близкими, тактильный контакт, совместное времяпрепровождение – оказались под запретом. Это привело к значительному ухудшению общего состояния здоровья земного населения, высветив проблему, которую невозможно решить таблетками: проблему тотального одиночества в переполненном мире.

Негативная новостная лента, ежедневно транслирующаяся через мобильные устройства пугающие и тревожные новости, стала постоянным фоном существования. Психика человека, эволюционно не приспособленная к круглосуточному потреблению трагической информации, дает сбой. Растущее количество депрессий, тревожных расстройств и, как следствие, суицидов по всему миру – сигнал бедствия, который подаёт коллективное бессознательное. Мы живем в эпоху, которую можно охарактеризовать двумя словами: неустойчивость и неуравновешенность. Привычные паттерны поведения, работавшие в условиях стабильности, перестают быть эффективными. Количество событий, выходящих за пределы обычного человеческого опыта, растет лавинообразно.

В этих условиях общество начинает осознавать фундаментальную истину: сохранение сопротивляемости деструктивному воздействию среды невозможно без глубокого понимания психологических последствий экстремальных ситуаций. Мы должны научиться не просто выживать, но и сохранять человечность, рассудок и способность к эмпатии, когда вокруг рушатся привычные опоры.



Особенно остро эта проблема стоит перед теми, чья профессия связана с повышенным риском. Клинические психологи, спасатели, военные, врачи скорой помощи, те люди, которые первыми встречают хаос лицом к лицу. Им требуются не только профессиональные знания, но и колоссальная психологическая поддержка, специфические умения и навыки поведения в условиях, которые большинство людей даже представить себе не могут. Парадокс заключается в том, что в экстремальных условиях даже подготовленные профессионалы сталкиваются с психотравмирующими факторами, к которым они порой не готовы. Взрыв, массовая паника, вид тяжелых ранений – всё это воздействует на психику сокрушительной силой, ломая защитные механизмы.

Прежний анализ профессиональной деятельности, проводившийся в относительно стабильных условиях, утратил свою актуальность. Он не смог дать полные и адекватные ответы на вопросы психологической подготовки к действиям в ситуациях, где привычные алгоритмы не работают. Ранее поиск способов решения проблем часто происходил методом проб и ошибок, непосредственно в ходе ликвидации последствий. Это вело к неоправданным потерям, увеличению привлекаемых сил и средств, а главное – к истощению психических ресурсов самих спасателей.

Медицина, реагируя на вызовы времени, сформировала целое направление – медицину катастроф. Она предлагает варианты клинической диагностики, лечения соматических травм и реабилитации участников экстремальных событий. Хирурги учатся оперировать в полевых условиях, токсикологи – изучать действие новых поражающих факторов. Однако вопрос психического самочувствия и посткритических состояний людей, вовлеченных в такие ситуации, будь то пострадавшие, очевидцы или сами ликвидаторы, остается за рамками чисто медицинского подхода. Таблетка может снять острый приступ тревоги, но она не способна переработать травматический опыт, интегрировать его в структуру личности и предотвратить развитие отставленных во времени посттравматических расстройств.

Возникла насущная потребность в разработке психологических аспектов экстремальных ситуаций. Причем в первую очередь – для самих профессионалов. Тех, кто должен сохранять ясность мышления и способность к действию, когда окружающая реальность теряет привычные очертания. Ответом на этот запрос стало активное развитие психологии экстремальных ситуаций и психологии безопасности, как научного направления, находящегося на стыке общей психологии, психологии личности и психологии труда. В рамках этой дисциплины выполняются теоретические исследования, направленные на понимание механизмов функционирования психики в критических условиях. Но главное – разрабатываются практические программы, нацеленные на обеспечение безопасности личности в кризисных ситуациях.

Психология экстремальных ситуаций и состояний исследует закономерности: как меняется восприятие, мышление, память человека, оказавшегося в зоне бедствия; какие индивидуально-личностные особенности помогают сохранить устойчивость, а какие, напротив, делают человека уязвимым; как подготовить психику к встрече с неизбежным, не сломав при этом ее защитные механизмы.

Цель данной книги заключается в том, чтобы вооружить читателя – будь то студент психологического факультета, практикующий специалист или просто человек, стремящийся понять природу собственных реакций – знанием психологических закономерностей функционирования человека в экстремальных ситуациях. Речь идёт не о сухой теории, а о понимании того, как эффективно использовать собственные резервы, как распознать и задействовать скрытые ресурсы психики.

Задачи, которые мы ставим перед собой, носят прикладной характер. Повышение качества психологических знаний – это первый шаг. Важно не просто знать, что такое острый стресс, но и понимать его стадии, уметь идентифицировать их у себя и у окружающих.

Необходимо овладеть конкретными умениями и навыками саморегуляции, приёмами оказания первой психологической помощи, способами развития личной психологической устойчивости к деструктивному воздействию среды.

Не менее актуальной задачей является культивирование познавательной мотивации. Формирование профессиональной компетентности в области психологии экстремальных ситуаций – это процесс непрерывного самообразования. Мир меняется, появляются новые угрозы (кибертерроризм, информационные психологические операции), и специалист обязан быть готовым анализировать эти феномены, не дожидаясь, пока они будут описаны в учебниках.

Развитие психологической культуры в целом – еще одна важнейшая цель. В конечном счёте, мы говорим о способности человека оставаться человеком в нечеловеческих условиях. О способности сохранять эмпатию, не закрываясь от чужой боли. О способности принимать решения, неся за них ответственность. Психологическая культура – это тот внутренний стержень, который позволяет нам не раствориться в хаосе, а пройти сквозь него, сохранив целостность личности.

В соответствии с поставленными целями и задачами, основная часть этой книги посвящена практическим проблемам ключевого раздела психологии безопасности – психологической устойчивости человека в экстремальных ситуациях.

Мы стоим на линии разлома между привычным миром и реальностью, полной неопределенности. И от того, насколько мы готовы встретить эту реальность во всеоружии профессиональных знаний и внутренней силы, зависит не только наше личное будущее, но и будущее тех, кому мы сможем помочь удержаться на краю пропасти.

Эта книга – попытка систематизировать разрозненные знания о психике в экстремальных условиях и превратить их в практическое руководство к действию. Ведь в ситуации, когда земля уходит из-под ног, единственное, на что действительно можно опереться – это понимание самого себя.

# **ГЛАВА 1. СИТУАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

## **1.1. Эволюция представлений о ситуации в психологической науке**

Человеческое существование разворачивается как непрерывный поток событий. Одни события вторгаются в жизнь яркими вспышками, запоминаются надолго, становятся точками отсчета в биографии. Другие проходят незаметно, растворяются в череде будней, не оставляя следа в памяти. Третьи отличаются сложностью, требуют мобилизации сил, принятия решений, активных действий. Но подавляющее большинство событий вписывается в естественное течение жизни, если и привлекая внимание, то лишь на мгновение. Возникает закономерный вопрос: что именно превращает рядовое событие в ситуацию, наделяет его особой значимостью?

Любое событие воспринимается человеком субъективно. Один и тот же факт может получить диаметрально противоположные оценки у разных людей. Поэтому анализ события самого по себе уступает место изучению сложной системы взаимосвязей и взаимовлияний, возникающих между человеком и происходящим. В системе координат личности событие способно выступать в различных качествах: как причина или следствие, как цель или как средство ее достижения.

Событие представляет собой встречу, столкновение различных начал, в результате которого рождается новый порядок вещей, новое бытие. Например, вступление в брак и появление ребенка могут осмысливаться человеком как звенья причинно-следственной цепи: ребенок родился потому, что состоялась женитьба. Эти же события могут связываться отношением цели и средства: брак заключался ради рождения ребенка. Возможно и одновременное существование причинных и целевых связей, как и полное отсутствие какой-либо связи между событиями в сознании человека. Только при условии подлинной значимости события для личности совместное бытие человека и обстоятельств превращается в ситуацию.

Проблема взаимодействия человека и ситуации обсуждается в психологической науке на протяжении многих десятилетий. Однако общепризнанной, целостной теории ситуации не создано ни в западной, ни в отечественной традиции. Принято разграничивать широкий и узкий смыслы этого понятия. В широком значении ситуация отождествляется с общим контекстом жизни человека, его жизненным положением. Близкий смысл вкладывается в понятие жизненной ситуации. В узком значении ситуация связывается с конкретными событиями индивидуальной жизни или с экспериментально создаваемыми моделями. Многочисленные исследования, посвященные влиянию стрессогенных жизненных событий на человека, представляют собой яркий пример именно такого, узкого подхода к пониманию ситуации.

Категория ситуации может быть рассмотрена с различных научных позиций. Анализ основных исследовательских парадигм позволяет выделить несколько подходов, по-разному решающих вопрос о соотношении субъективных и объективных факторов, образующих структуру ситуации.

Исторически первыми систематическое изучение ситуации предприняли представители бихевиоризма. В их экспериментальных работах ситуация задавалась исследователем извне, а предметом изучения становилось наблюдаемое, регистрируемое поведение. Ключевая идея заключалась в том, что определенная форма поведения, однажды приобретенная человеком,



закрепляется и начинает существенно влиять на всю его дальнейшую жизнь. Такие закрепившиеся формы поведения получили название привычек.

Основоположник бихевиоризма Дж. Б. Уотсон определял ситуацию как совокупность факторов, выступающих причиной акта, действия в социальной жизни. Он полагал возможным разложить ситуацию на группу стимулов. Определенная стимуляция закономерно приводит к определенному поведению. Источником энергии для поведения служат биологические факторы, а основанием устойчивости выступает биологическая организация личности.

Другой видный представитель этого направления К. Халл рассматривал ситуацию как последовательность событий или условий, которые с течением времени закономерно вытекают из первоначального события или состояния. Халл выделял две группы причин поведения: внешние стимулы, поступающие из окружающего мира, и внутренние стимулы, или потребности. Это привело его к модификации классической бихевиористской схемы «стимул – реакция». В формулу был включен организм, под которым понимались механизмы нервной системы. Именно потребность запускает активность организма в ситуации. От силы потребности зависит сила реакции, обозначенная Халлом как потенциал реакции.

Значимость подхода Халла заключается в том, что он впервые в рамках бихевиористской парадигмы допускает возможность человека регулировать ситуационные процессы.

Человек, по Халлу, представляет собой саморегулирующийся механизм, поскольку для истинно приспособительного действия необходимы как определенное состояние организма, так и соответствующее воздействие среды. Стоит отметить, что термин «саморегулирующийся механизм» понимался Халлом в поведенческом ключе, как характеристика динамических процессов нервной системы.

В русле бихевиоризма выполнено множество интересных исследований, в частности в рамках теории социального научения. Их сторонники описывали ситуацию и ситуационные факторы в объективных категориях. Однако Б. Скиннер отошел от этой традиции и выдвинул предположение о существовании особого вида поведения, названного им оперантным. Суть оперантного поведения заключается в наличии активных проб, в воздействиях организма на окружающий мир. Некоторые из этих проб могут приводить к полезному результату, который закрепляется. Такие закрепившиеся реакции, которые испускаются организмом, Скиннер и назвал оперантными. Он сделал важный вывод: посредством оперантного обуславливания среда конструирует базисный репертуар поведения, благодаря которому человек сохраняет равновесие. Оперантное подкрепление не только структурирует поведенческий репертуар, оно улучшает продуктивность поведения. Для адаптивного поведения человеку необходимо систематизировать внешние подкрепления в соответствии с обстоятельствами. Устойчивость личности в ситуации понимается как соответствие подкрепляющим обстоятельствам среды.

Другие представители американского бихевиоризма Дж. Миллер, К. Прибрам и Ю. Галантер обратили внимание на роль символических процессов в поведении человека.

Предлагая свое видение взаимодействия внешних факторов и человека, они опирались на два ключевых понятия.

Первое понятие – План, характеризующий всякий иерархически построенный процесс организма, способный контролировать порядок выполнения последовательности операций.

Второе понятие – Образ, представляющий собой все накопленные и организованные знания организма о себе самом и о мире, в котором он существует. План определяет алгоритм поведения, тогда как Образ предоставляет человеку информацию о ситуации, обращаясь к предыдущему опыту. И План, и Образ существуют у человека в виде символов, поэтому поведение человека, по мнению авторов, можно описывать на языке счетно-решающих устройств. Авторы отдавали себе отчет в том, что их представления могут восприниматься как механистическое описание, однако считали свою позицию обоснованной. В этой работе представители бихевиоризма, как и прежде, достаточно упрощенно трактуют поведение человека в ситуации.

Решение бихевиористов игнорировать субъективный опыт человека и сосредоточиться исключительно на объективно наблюдаемых фактах привело к кризису в психологии. Даже у двух опытных наблюдателей-экспертов могло сложиться разное впечатление об одном и том же явлении. Главная проблема заключалась в том, что бихевиоризм оказался не в состоянии ответить на вопрос о причинах различных, иногда противоположных реакций людей на один и тот же стимул.

Иной подход к пониманию ситуации сложился в психоанализе. З. Фрейд указывал на необходимость воздерживаться от объяснения человеческой деятельности сиюминутными требованиями реальности, от апелляции к так называемому здравому смыслу. Он призывал к своего рода подозрительности при интерпретации внешне простых поступков человека. Будучи студентом Венского университета, Фрейд усвоил главный принцип естественнонаучного изучения человека: нет действия без причины. Для Фрейда-ученого справедливы также представления о том, что человек всегда находится в определенной ситуации и сам является ее частью. В своих знаменитых гипнотических экспериментах Фрейд постоянно сталкивался с парадоксом: пациент говорил одно, а двигало им, побуждало к действию нечто иное. Физиология не могла объяснить этот феномен. Психология же того времени учила, что человек способен мыслить и подчинять свои проявления сознанию как прямому знанию о происходящем во внутреннем мире.

Фрейд обратил внимание на два существенных обстоятельства.

С одной стороны, человек может быть настолько увлечен происходящим, что часто не осознает своих подлинных переживаний, не понимает, что ситуация для него значит.

С другой стороны, ситуация может представлять перед человеком как искаженная реальность. Это искажение определяется глубинными личностными конфликтами, формирующимися вследствие фрустрированных потребностей или фантастических фиксаций. Потребности человека, существенно влияющие на его отношения с миром, представляют собой определенное количество личностной энергии, направленной на их осуществление. Эта энергия изначально имперсональна и отделена от сознательного Я. Однако Сверх-Я пытается переориентировать энергию в русло, разрешенное или одобряемое конкретной культурой. В результате этого процесса у человека возникают личностные, прижизненно сформированные, видоизмененные инстинктивные импульсы, которые и выступают как потребности.

Динамические особенности взаимодействия человека и ситуации, с позиции Фрейда, заключаются в следующем. Отношения человека и ситуации как внешнего по отношению к нему мира являются биологически детерминированными. Любая биологическая потребность пробуждает восприятие. Организм ищет пути удовлетворения этой потребности. При этом устанавливается направленность на объект, являющийся частью ситуации и вызвавший потребность. Если поведение организма не приводит к удовлетворению потребности, остается неиспользованное количество энергии, что проявляется через напряжение и тревогу. Это напряжение может разрешиться двумя способами: сублимацией или репрессией. При сублимации происходит смена объекта, при репрессии неизрасходованная энергия возвращается обратно в подсознание, в Оно, что приводит к формированию невротических моделей поведения. В психоанализе, так же как и в бихевиоризме, поведение человека в ситуации объясняется с позиций некоторого базового механизма или системы.

Прямо противоположную позицию по отношению к бихевиоризму и классическому психоанализу заняли представители зарождающейся экзистенциальной, или понимающей, психологии.

В 1913 году К. Ясперс в докторской диссертации «Общая психопатология» дает определение ситуации. С его точки зрения, ситуация любого человеческого существа состоит в том, что оно пребывает в мире как индивид, как завершенная и неделимая целостность, зависимая, но всегда имеющая возможность действовать внутри изменчивого, хотя и ограниченного

определенными рамками пространства. Вступая в полемику с бихевиористами, Ясперс указывает на невозможность адекватного исследования человека, если рассматривать его только как анатомическую структуру и физиологическую функцию, произвольно локализованные в пространстве.

Человек не только связан с окружающим миром по формуле «стимул-реакция», он вовлечен в этот мир, способен осознанно различать и активно воздействовать на него благодаря знанию о мире и о себе в нем. Врожденные качества человека, такие как конституция, предрасположенности, могут либо стимулироваться средой, либо принимать под ее воздействием определенные, в том числе латентные, скрытые формы. Ситуации могут порождаться как средой, так и самим человеком. Среда, создавая определенные ситуации, предоставляет человеку возможность либо обратить их себе на пользу, либо упустить, либо принять решение. Человек же способен сам создавать ситуации, осознанно стимулировать их предотвращение.

Контраргументом психоанализу Ясперс выдвигает положение об изменчивости интенсивности влечений в зависимости от ситуации. Опираясь на свою клиническую практику, он указывает, что в условиях упорядоченной, спокойной жизни и строгих нравов половое влечение, как правило, резко усиливается. В условиях крайних лишений чувство голода притупляется. Голод и половое влечение ослабевают при наличии постоянной опасности для жизни.

Ясперс впервые в психологии вводит понятие граничных ситуаций, понимая под ними такие крайности, как смерть, вина, борьба как неизбежность. Это ситуации, которые неотвратимо определяют все человеческое существование.

Наиболее систематическая разработка методологических оснований исследования ситуации принадлежит К. Левину и его школе.

В 1917 году была опубликована статья Левина «Военный ландшафт», в которой впервые появляется идея психологической ситуации. Описывая один и тот же ландшафт с позиций представителей разных родов войск, артиллериста и пехотинца, Левин приходит к выводу, что не существует местности самой по себе, а есть местность, определенным образом воспринимаемая. Именно восприятие оказывает существенное влияние на действия человека.

Военные действия структурируют ситуацию особым образом: все, что находится в зоне сражения, становится военными объектами, естественным образом предназначенными для солдат. Мирный контекст задает совершенно иную структуру восприятия, где гражданские лица не становятся объектами военной реальности. Уже в этой ранней работе Левин предполагает существенное влияние восприятия на оценку человеком среды, включая в определение ситуации не только воспринимающего субъекта, но и окружающую среду.

В следующей работе, уже в названии содержащей понятие ситуации, Левин дает типологический анализ ситуаций на примере наказаний и поощрений ребенка. Он выделяет несколько типов ситуации обещания награды и ситуации угрозы наказания: обещание награды в ситуациях побуждения и запрета, угроза наказания в ситуации побуждения и запрета, явная и неявная угроза наказания. Эти типы сопоставляются с ситуацией действия, вытекающего из интересов самого ребенка. Левин указывает, что одно и то же воздействие может оказывать разное влияние на ребенка в зависимости от его общей жизненной ситуации. Именно в этой работе вводится понятие жизненного пространства ребенка, включающее как сферу власти взрослого, так и определенные области детской жизни: секретное детское общество, дружбу и общение с другим ребенком, определенные игры. Жизненное пространство существует для человека психологически, представляя собой различные уровни реальности в жизненном поле. Левин ставит проблему построения психологической ситуации через понятия области, барьера, векторов сил, указывая на значимость анализа ситуации с позиции субъекта, а не внешнего наблюдателя.

Каковы свойства ситуации? В психологии мы имеем дело с ситуативными единицами, указывает Левин. Эти единицы обладают протяженностью как в полевых, так и во временных измерениях. Анализ временной протяженности приводит исследователя к прояснению воспри-

ятия ситуации индивидом с позиции своего прошлого и прошлого физического и социального мира. Часто эти представления бывают неверны, однако именно они составляют в жизненном пространстве индивида уровень реальности прошлого.

Левин рассматривает ситуацию и как полевое измерение. Он обращает внимание на процессы, способные происходить внутри поля. В ситуации наказания для ребенка существуют различные способы реального поведения. Ребенок может выполнить требование взрослого, принять наказание, демонстрировать протестные реакции вплоть до суицидальных, попытаться бороться со взрослым.

Левин обращает внимание на специфический вид реагирования в поле, выражающийся в своеобразном уходе в себя, или самоинкапсулировании. В этих случаях ребенок старается сделать себя недоступным, воздвигнуть стену между собой и наказанием. Это отгораживание тем сильнее, чем напряженнее и безысходнее ситуация для ребенка. Часто такое поведение характеризуется как упрямство. Другой типичной реакцией ухода является бегство в ирреальность, которое возникает тогда, когда напряжение в ситуации угрозы становится чрезмерно неприятным, а выхода не видно.

В дальнейшем Левин развивает эти идеи в работе, посвященной поведению и развитию ребенка как функции от ситуации в целом. Здесь дается четкое определение поведения человека как функции от особенностей человека и свойств окружения. Левин предлагает формулу поведения: поведение есть функция от личности и среды. При этом подчеркивает, что состояние человека и особенности окружения не являются полностью независимыми друг от друга. Окружение зависит от личности, и личность зависит от окружения. Поведение зависит от состояния индивида и его окружения. В каждый отрезок времени человек пребывает во взаимодействии с множеством взаимозависимых фактов, которые названы полем.

Психология должна рассматривать жизненное пространство, включающее индивида и его окружение, в качестве единого поля. При этом необходимо соблюдать определенные правила. Важно различать ситуацию так, как она видится всем участникам, а не только одному человеку. Не следует исключать из анализа физические и социологические особенности ситуации, поскольку они ограничивают множество возможных жизненных пространств, выступая в качестве граничных условий психологического поля.

Для адекватной характеристики психологического поля следует принимать в расчет как конкретные моменты, такие как определение цели, потребности, взаимоотношения с другими людьми, так и более общие характеристики поля, например атмосферу или меру свободы индивида. Левин вводит понятие канального фактора, обозначающее определенные детали ситуации. Такие детали могут быть на первый взгляд незначительными, но при определенных обстоятельствах способны усиливать или сдерживать динамику ситуации.

В результате Левин формулирует главный принцип исследования ситуации: описание ситуации должно быть скорее субъективным, чем объективным, потому что ситуация описывается с позиции в первую очередь индивида, выступающего участником, а не с позиции наблюдателя.

Последователи Левина провели эксперимент, наглядно продемонстрировавший действие канальных факторов. Исследование предполагало решение проблемы претворения благих намерений относительно рекомендуемых медицинских мероприятий в конкретные эффективные действия.

Исследователи провели беседу со студентами о риске заболевания столбняком и важности вакцинации, сообщив, куда можно обратиться за прививкой. Анкетирование показало, что беседа оказала значительное влияние на изменение убеждений студентов. Однако только небольшой процент из них реально сделал прививку. Когда же испытуемым, прослушавшим ту же беседу, дали карту студенческого городка с помеченным зданием медпункта и попросили

пересмотреть свой недельный график, определив конкретное время для вакцинации и маршрут до медпункта, количество студентов, сделавших прививку, возросло многократно.

Авторы сделали вывод: для реального исполнения определенных действий человеку необходим готовый канал, через который намерения могли бы претвориться в жизнь. Результаты этого эксперимента объясняют, почему некоторые социальные программы не работают.

Внедрение в психологию статистических методов позволило исследователям попытаться решить вопрос о поведении человека с позиций анализа индивидуально-личностных особенностей. Этот подход получил название диспозиционного. Основным показателем индивидуально-личностных особенностей считается темперамент.

В западной психологии под темпераментом понимают предрасположенность к определенному типу реакций, включающую три фактора.

Первый фактор связан со склонностью к высокой активности, предпочтением интенсивной стимуляции и тенденцией к риску.

Второй фактор определяется наличием или отсутствием диспозиции к негативным реакциям, например страха или вспышек злости в состоянии фрустрации.

Третий фактор связан со способностью управлять поведением и вниманием, контролировать ситуацию. Однако во всех современных исследованиях темперамента указывается, что особенностями темперамента объясняется лишь часть от общего объема индивидуальных различий. Это подчеркивает важность научения и познавательных процессов в реагировании на ситуацию.

Главный вопрос, вставший перед исследователями, заключался в выявлении причин предрасположенности поведения, то есть диспозиций. Начались активные поиски компонентов личности.

Р. Кеттелл предложил шестнадцатифакторную модель личности, Г. Айзенк разработал трехфакторную модель.

П. Коста и Р. Мак-Крей предположили, что в основе личности лежат пять базовых факторов.

Экстраверсия, называемая также позитивной эмоциональностью, характеризуется коммуникабельностью, ассертивностью и тенденцией к поиску источников возбуждения.

Невротизм, или негативная эмоциональность, определяется тревожностью, враждебностью и депрессивностью. Приятность характеризуется теплотой, участием и симпатией в отличие от критичности, подозрительности и скептицизма.

Сознательность проявляется как продуктивность, соблюдение нравственных норм и ответственность в отличие от потакания собственным слабостям и неспособности отложить получение вознаграждения.

Открытость новому опыту, называемая также интеллектом, выражается в наличии разнообразного опыта, способности ценить интеллектуальные занятия, эстетической восприимчивости в отличие от следования гендерным стереотипам, сохранения консервативных представлений и неумения искать выход из сложных ситуаций.

В отечественной науке теорию диспозиционной регуляции социального поведения разработывал В. Ядов. Системообразующим принципом структуры личности, с его точки зрения, выступает многообразие отношений индивида к условиям его деятельности, к различным ситуациям и событиям, определяемое установками, или аттитюдами. Автор выстраивает иерархию ситуаций, в которых может действовать человек.

Основным критерием выделяемых ситуаций выступает длительность сохранения основного качества данных условий деятельности.

Низший уровень такой структуры образуют предметные ситуации, особенность которых в том, что они создаются конкретной и быстро меняющейся предметной средой.

Следующий уровень составляют условия группового общения, длительность и устойчивость которых значительно выше. Еще более устойчивы условия деятельности в определенной сфере, например профессиональной. Максимальной устойчивости во временном отношении достигают общие социальные условия жизнедеятельности человека, способные оставаться неизменными на протяжении всей жизни.

Ядов предлагает формулу, определяющую диспозиции личности как регулятора поведения человека в ситуации. В этой формуле потребности человека, диспозиции и ситуация, или условие деятельности, взаимосвязаны.

Под диспозицией понимается предрасположенность человека к оценке и определенному способу поведения. Диспозиция выражает взаимозависимость потребностей человека и конкретных условий, в которых они могут быть удовлетворены. Диспозиции представляют собой продукт столкновения потребностей человека и ситуаций, в которых соответствующие потребности могут быть удовлетворены. В отличие от элементарных поведенческих готовности, социальные установки, или диспозиции, обладают сложной структурой. Диспозиции состоят из когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов. Когнитивные компоненты позволяют личности ориентироваться в направлениях социальной активности.

Эмоциональные компоненты характеризуются свойствами напряженности, центрированности в отношении ведущих потребностей личности.

Поведенческие компоненты ориентируют личность в социально одобряемых видах активности.

В зависимости от целей личности и конкретной ситуации определенное диспозиционное образование выходит на первый план, становится актуальным и выполняет функцию мотива поведения. Ядов предлагает модифицированную формулу, в которой ситуация, диспозиции и поведение связаны последовательно. Механизм поведения личности в конкретной ситуации представляет собой несколько процессов. Происходит извлечение из общего багажа знаний необходимых актуальных элементов. Формируются когнитивно-эмоциональные связки как специфические заготовки деятельности. Формируются поведенческие готовности в соответствии с уровнем деятельности.

С позиции отечественной психологии поведение человека в ситуации определяется целостной системой диспозиций личности на момент, предшествующий ситуации, а также индивидуально-психологическими особенностями субъекта, типом нервной деятельности.

Анализ различных диспозиционных моделей личности позволяет предполагать, что каждая диспозиция может быть соотнесена с соответствующими физиологическими структурами. В качестве основных механизмов адаптации к ситуации теоретики этого направления используют два понятия: избегание и достижение.

Существуют люди, рассматривающие ситуацию как набор возможностей для решения определенной задачи, что соответствует состоянию достижения. Есть люди, для которых ситуация чаще таит в себе угрозу, что соответствует состоянию избегания. На основе этого предположения психологи проводят различие между людьми, занимающими эго-ориентированную позицию, и людьми, ориентированными на овладение ситуационными факторами.

Отвечая на вопрос о факторах, определяющих состояние, исследователи обращаются к характеристикам внешней среды. Если ситуации чаще поддерживающие, безопасные для человека, он находится в состоянии достижения, стремится к исследованию всех компонентов среды. Если преобладают угрожающие ситуации, человек избирает состояние избегания. Предрасположенность к переживанию этих крайних состояний определяется генетически, типом нервной системы.

Диспозиционный подход работает в типичных, повторяющихся ситуациях. Но даже в таких ситуациях всегда ли можно предсказать поведение человека?



Представим студента, спешащего на важную встречу, и человека, обращающегося к нему за помощью.

Поможет ли студент?

Представители диспозиционного подхода попытаются выявить индивидуально-личностные особенности студента: степень отзывчивости, эмпатии, характер, уровень коммуникативности. Однако даже отзывчивый человек, спешащий на встречу с любимой девушкой, может отказать в помощи.

Этот же студент, прекрасно воспитанный и обычно откликающийся на призывы о помощи, в данной ситуации может глубоко задуматься о предстоящей встрече и просто не заметить обращения.

В нестандартных ситуациях, как установлено экспериментально, часто пропадают индивидуальные различия. Большинство людей начинает действовать так, как диктуют внешние давления и ограничения, как требуют стоящие за ними люди-манипуляторы разного масштаба. Эти тенденции в экстремальных условиях пришлось изучать представителю современного экзистенциализма В. Франклу.

Оказавшись в концентрационном лагере во время Второй мировой войны, Франкл нашел в себе силы продолжать изучение человека. Выход из невыносимых и безысходных условий он видел в осмыслении ситуации. В методологическом плане позиция Франкла заключается в критике подхода, базирующегося на принципе причинности как внешней, когда объективные факторы среды определяют ситуацию, так и внутренней, когда сам человек определяет ситуацию. Франкл предполагает возможность изменения ситуации через изменение отношения и позиции человека к ней. Человек есть существо, постоянно принимающее решения. Это существо, которое изобрело газовые камеры, но это и существо, которое шло в эти камеры с гордо поднятой головой.

На современном этапе развития психологии понятие ситуации характеризуется как многослойное явление, обсуждение которого нельзя вести в одной плоскости. Проведенный анализ показывает, что ни одна из рассмотренных теорий не выделяет четких критериев для учета общего ситуационного контекста в психологических исследованиях, объективного содержания ситуаций, субъективного отражения этого содержания. Социальные психологи убеждены, что трудно, а чаще невозможно предсказать поведение человека в конкретной новой ситуации на основании наблюдений за его действиями в других ситуациях или на основании знаний о его индивидуально-личностных особенностях.

Приведем пример.

Человек сдает экзамен. Перед ним строгая комиссия, в которую входят специалисты по сдаваемому предмету. Каждый член комиссии задает каверзный вопрос по теме, в которой он разбирается. Человек не может полно ответить на все вопросы. У него возникает подозрение, что высококвалифицированные экзаменаторы хотят его провалить.

Данное предположение получило название фундаментальной ошибки атрибуции. Суть ошибки в том, что человек склонен объяснять поступки других людей их индивидуально-личностными особенностями и качествами, а свои поступки объяснять ситуацией.

Экзаменующийся приписывает экзаменатору определенные качества, в данном случае высокий уровень знаний по предмету, пренебрегая ситуационными факторами, вынуждающими экзаменатора поступать согласно роли, то есть задавать вопросы.

Современная психология базируется на трех основных идеях относительно взаимодействия человека и ситуации. Эти идеи сформулировали Л. Росс и Р. Нисбетт в предисловии к ставшей классической работе «Человек и ситуация».

Первая идея представляет собой положение о сильном детерминирующем влиянии непосредственной социальной ситуации, в которой находится человек. Это влияние часто исходит

от неочевидных или незначительных на первый взгляд особенностей ситуации, таких как наличие в ней определенных каналов, способствующих проявлению активности индивида.

Вторая идея касается субъективной интерпретации ситуации и ее влияния на поведение человека. В этом контексте субъективная интерпретация не рассматривается как зеркальное отражение внешней ситуации. Объяснение происходящего человеком не является объективным, но также не может рассматриваться только как личностное переживание, то есть не субъективно по своей природе. Субъективная интерпретация представляет собой результат взаимодействия между человеком и ситуацией.

Вслед за Левиным эти авторы используют термин «конструал», означающий активную субъективную интерпретацию человеком объективного стимула.

Эта идея близка многим отечественным психологам, признающим активность личности в ситуации.

В работах Д. Узнадзе и Ш. Надирашвили подчеркивается, что реакция человека на стимул обуславливается в том числе целостным психическим состоянием индивида, установкой, которая формируется у субъекта под воздействием действительности.

В работах А. Леонтьева раскрывается понятие личностного смысла, понимаемого как оценка жизненного значения для субъекта объективных обстоятельств и его действий в этих обстоятельствах.

В. Мясищев в своей концепции отношений личности предложил понятие значимой ситуации, обратив внимание на уязвимость личности к определенным факторам среды.

Третья идея касается расстановки или конфигурации сил, действующих внутри психологических систем человека, а также в тех социальных системах, частью которых он является. Любая система, даже внешне спокойная, на самом деле внутренне напряжена.

Примером могут служить любые системы от физических до социальных.

Росс и Нисбетт приводят пример ситуации Советского Союза, который в семидесятые годы двадцатого века казался удивительно стабильным государством, тогда как внутреннее напряжение в стране было очень сильным.

Стабильность любой системы поддерживается сложным балансом множества противоположно направленных сил, находящихся в равновесии. Это равновесие достаточно устойчиво и может до определенного времени противостоять напору внешних воздействий. Если равновесие удастся нарушить, изменения приобретают лавинообразный характер, высвобождая мощные силы, уже существовавшие в системе.

Подобной точки зрения придерживаются и многие отечественные психологи.

В. Барабанщиков и В. Носуленко предлагают рассматривать ситуацию в качестве объекта восприятия и вводят понятие объект-ситуации. Данное понятие содержит систему обстоятельств, непосредственно определяющих актуальное поведение, деятельность и общение индивида.

Авторы подчеркивают, что это объективная действительность, взятая в определенном отношении к воспринимающему ее субъекту и включающая его в качестве одного из своих компонентов.

Ситуация, или объект восприятия, есть функция субъекта, включающая разнообразные элементы индивида и среды, объединенные общностью места и времени их существования, а также разнообразными связями, причинно-следственными, генетическими, структурными. Данное понятие выражает обстоятельства, в которых оказывается индивид, и пространство его отношений в действительности: зависимость от нее, предпочтение или отвержение ее элементов, ожидание событий. Эти отношения отражаются в образах и переживаниях и реализуются в активности человека.

Ситуация выступает как своеобразная форма единства человека и среды, которую можно описать в понятиях жизненного пространства, мира. Реализуя свою активность, субъект конституирует, создает, организует собственное бытие, одновременно подчиняясь ему.

Понятие объект-ситуации становится главной альтернативой понятию отражения в отечественной психологии. Субъект и объект взаимосвязаны и выступают как полярности одного и того же фрагмента бытия, ситуации. Человек может внести определенные изменения или преобразовать ситуацию. Ситуация также по-своему активна, так как имеет собственные свойства. Рассмотрим эти свойства.

Первым свойством ситуации выступает ее актуальность как функциональный центр объекта, свойство, получившее мотивационное значение и возможность влиять на взаимодействие индивида со средой. Ситуация отличается целостностью, поскольку тип ситуации, ее структура, предмет восприятия и стратегия активности субъекта зависят как от целей субъекта, ее значимости для индивида, так и от элементов, связей и отношений, детерминированных средой.

Объект-ситуация обладает собственной динамикой, которая разворачивается не только во времени, но и в субъективном пространстве индивида. Разнообразие и динамика объект-ситуации создают полноту человеческого существования, множественность ее измерений и линий развития. Объект предлагает индивиду возможные цели, пути и способы восприятия, подталкивая его к тому или иному решению.

А. Кларке предлагает методику ситуационного анализа, суть которой в картографировании ситуации как пространстве социальных взаимодействий. Ситуационная карта не является рассказом истории, она лишь создает ее рамку, через которую виден контекст повествования на более широком и абстрактном уровне. Картографирование ситуации включает три действия, направленные на конструирование наблюдаемых явлений.

Первое действие представляет собой перечисление всех возможных элементов ситуации, причем это перечисление часто хаотично. Кларке в качестве примера обращается к ситуационной карте, отражающей работу медицинских сестер, на которую она наносит в беспорядке все элементы: врачебная помощь на дому оказывается рядом с финансовыми планами, скрытые умения и навыки рядом с государственным медицинским страхованием. Важно постараться не упустить даже самые мелкие элементы ситуации, поскольку они могут стать определяющими при анализе.

Второе действие заключается в упорядочивании элементов, присваивании им этикеток в соответствии с поставленной исследовательской проблемой. Процесс упорядочивания имеет особенности. Автор, основываясь на интеракционистских позициях, обращает особое внимание на дискурс, в первую очередь на его латентные, скрытые составляющие.

Артикулированные суждения часто необходимы исключительно для выявления скрытых признаков, которые конституируют или воспроизводят отношения, не осознаваемые участниками взаимодействия.

Третье действие предполагает, что обнаруженные элементы и сконструированные категории связываются исследователем ситуации по определенным критериям, ориентированным на цель анализа. На этом этапе особая значимость признается за вариациями и различиями в исследуемых элементах ситуации, подчеркивается возможность различных интерпретаций актов деятельности участников.

Несомненным достоинством предложенного Кларке ситуационного анализа выступает возможность производства множественности перспектив ситуации, снижения статуса эксперта, интерпретирующего и оценивающего ситуацию, до участника ситуации как ее элемента.

Ситуация может быть проанализирована и как системно-функциональная модель. Здесь акцент делается на психологическую включенность человека в ситуацию. Модель предполагает понимание и оценку ситуации и ее отдельных факторов, оценку значимости ситуации и отно-

шения к ней человека, мотивацию активности в ситуации, мобилизованность как степень выявления всех имеющихся у человека возможностей, необходимых для адекватного поведения, адекватность решений, поведения и действий, в которых обнаруживается степень подготовленности к успешной деятельности, психическое состояние человека, совладающее поведение, умение адекватно использовать соответствующие экстремальной ситуации копинг-стратегии.

У. Мишель, анализируя соотношение ситуационных и личностных переменных, также подчеркивает, что поведение человека может быть ситуационно специфично, то есть в определенных ситуациях человек ориентируется на ситуационные факторы. Значимая роль в ситуации может быть отведена личностным факторам. Эта неоднозначность трактовки ситуации позволила Мишелю выделить два варианта ситуаций: сильные и слабые.

В сильных ситуациях меньше индивидуально-личностных вариантов поведения, ведущая роль отводится ситуационным переменным. Реагирование человека в таких ситуациях больше зависит от самой ситуации.

Слабые ситуации позволяют проявиться индивидуально-личностным особенностям человека, поэтому реакции человека в большей степени связаны с его особенностями. Можно говорить об устойчивости или неустойчивости ситуации.

Показатель устойчивости может быть отнесен как к личности, так и к самой ситуации. В неструктурированной, слабой по Мишелю, ситуации у человека большая степень свободы выбора. Воздействие новой ситуации на человека зависит от степени ее отличия от предыдущей. Чем больше первая похожа на вторую, тем вероятнее прогнозирование ответной реакции человека.

Говоря о ситуации как о конкретном событии в жизни человека, можно выделить критерии, по которым определяется ее тип. К таким критериям относятся содержание ситуации для человека, положительное, отрицательное, нейтральное, время существования ситуации, цель деятельности человека, результаты деятельности человека, сохранность человека в ситуации.

Под ситуацией понимается взаимодействие и взаимообусловленность субъектно-объектных обстоятельств конкретного человека, характерных для его жизнедеятельности в определенный момент жизни.

На основании данного подхода А. Столяренко предлагает классификацию ситуаций, выделяя в качестве критерия степень экстремальности. В этой классификации представлены четыре типа различных ситуаций.

Первый тип составляют нормальные ситуации. Это обыденные ситуации, не представляющие особых трудностей для человека, не содержащие необычных опасностей, требующие обычной активности и завершающиеся благополучным результатом. Обычно такие ситуации не являются чрезвычайными или экстремальными.

Второй тип представляют параэкстремальные ситуации. Это ситуации, близкие к экстремальным, способные привести к неудачам, вызвать у человека сильное внутреннее напряжение.

Третий тип образуют экстремальные ситуации. Они характеризуются предельным или близким к предельному внутренним напряжением и перенапряжением, испытываемым человеком. Вероятность снижения успеха, срыва действий, наступления нежелательных последствий здесь весьма велика.

Четвертый тип составляют гиперэкстремальные ситуации. Они вызывают внутренние нагрузки, часто превышающие возможности человека, непереносимые многими людьми, разрушающие обычное поведение и действия, приводящие к опасным последствиям.

## **1.2. Понятие экстремальной ситуации и его современная интерпретация**

В психологической науке под экстремальными традиционно понимают такие ситуации, которые разворачиваются на фоне относительно устоявшегося течения жизни человека, встраиваются в привычные алгоритмы выполнения различных видов деятельности и способны оказать негативное влияние на разные сферы жизнедеятельности личности. Исследователи подчеркивают, что экстремальность всегда связана с нарушением привычного хода вещей, с вторжением обстоятельств, требующих от человека выхода за пределы обычных способов реагирования.

Л. Анцыферова, известный отечественный психолог, специалист по психологии личности и жизненного пути, предложила различать три вида экстремальных ситуаций: повседневные неприятные события, негативные события, связанные с возрастными кризисами и этапами развития, и собственно экстремальные ситуации, которые характеризуются особой интенсивностью воздействия и требуют мобилизации всех ресурсов человека. Эта классификация важна тем, что позволяет увидеть континуум экстремальности, где повседневные трудности постепенно переходят в подлинно экстремальные обстоятельства, и провести границу между обычными жизненными сложностями и ситуациями, действительно выходящими за пределы нормального человеческого опыта.

В рамках данного изложения мы будем исходить из понимания экстремальных ситуаций как таких обстоятельств, в которых решающим фактором выступает критерий сохранности субъекта.

Экстремальными называют ситуации, связанные с большими объективными и психологическими трудностями, обязывающие человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности. Такое понимание предложено А. Столяренко, специалистом в области юридической психологии и психологии труда, который подчеркивал, что экстремальность измеряется не столько объективными параметрами среды, сколько соотношением между требованиями ситуации и возможностями человека этим требованиям соответствовать.

Экстремальные ситуации отличаются большим разнообразием: они разнятся по степени трудности, по характеру и интенсивности угроз, по возможным последствиям для человека, по требованиям к уровню подготовки и к особенностям поведения людей.

Общим для всех этих ситуаций является то, что они сопряжены с глубокими переживаниями и таят в себе угрозу неудач, провалов, поломок техники, травм, серьезных заболеваний и иных нежелательных исходов, которые могут затронуть все сферы жизнедеятельности человека.

В научной литературе последних лет отчетливо прослеживается тенденция к расширительному толкованию понятия экстремальной ситуации. Некоторые авторы склонны относить к таковым все ситуации, которые требуют напряжения тех или иных физиологических или психических функций, причем грань, отделяющая нормальные условия от экстремальных, остается достаточно неопределенной и размытой.

Например, часто к экстремальным ситуациям относят нахождение в суровом климате Арктики или Антарктики, однако для коренных жителей этих регионов такой климат является привычным и не вызывает никакого напряжения адаптационных механизмов, тогда как экстремальной для них может оказаться ситуация отдыха где-нибудь на Средиземноморье с его непривычно высокими температурами и иной социальной средой. Этот пример наглядно демонстрирует, что экстремальность не является абсолютным свойством среды, а возникает

на пересечении объективных характеристик ситуации и субъективных особенностей человека, включая его опыт, привычки, культурные нормы и индивидуальную реактивность.

Возникает принципиальный вопрос определения критериев экстремальной ситуации, который имеет не только теоретическое, но и важнейшее практическое значение для диагностики, прогнозирования и коррекции состояний человека. Во-первых, существенный вклад в проблематичность выделения четких критериев вносит высокая индивидуальная вариативность функциональных характеристик человека, интегральной характеристикой которой выступает психологическая устойчивость.

Условия, крайне тяжелые для людей с одним уровнем физического развития или психологической подготовки, могут оказаться вполне легкими для других, более подготовленных и устойчивых индивидов. Это наблюдение приводит к важному выводу о том, что понятие экстремальности не может быть абсолютным и имеет отчетливо выраженную вероятностную природу.

Экстремальным следует считать такое значение воздействующего фактора, которое с определенной вероятностью вызывает появление того или иного нежелательного состояния человека. Здесь и выделяется сложнейшая научная проблема определения критериев этого состояния, которые были бы одновременно и объективными, и учитывающими индивидуальные особенности человека.

Достаточно часто в качестве такого критерия используется напряженность физиологических функций, причем нередко ставится знак равенства между условиями экстремальными и условиями стрессовыми. С таким подходом трудно согласиться по ряду причин. Имеется множество примеров, показывающих, что любые отклонения от состояния покоя, даже самые незначительные, сопровождаются напряжением физиологических функций различной выраженности. Сам по себе факт напряжения еще не свидетельствует об экстремальности ситуации, поскольку любая активность, любое взаимодействие со средой требует определенного уровня физиологического обеспечения. Таким образом, критерий напряженности растворяется в более широком понятии активности, а термин экстремальный утрачивает свою специфичность и перестает быть полезным для дифференциальной диагностики состояний.

В качестве другого возможного критерия выдвигают условия, при которых происходит сокращение физиологических резервов человека, однако этот критерий с трудом распространяется на информационно-семантическую группу условий, которые сегодня приобретают все большее значение.

Аварийная ситуация, которую можно отнести к экстремальной, вообще может не затрагивать физиологических резервов человека в прямом смысле этого слова.

Классический пример такого рода приводят Ю. Александровский с соавторами, описывая поведение жительницы Припяти, которая утром после аварии на Чернобыльской АЭС наблюдала за происходящим без понимания подлинного масштаба угрозы: люди готовились к празднику, дети играли на улице, и даже группа ребят ездил на велосипедах к мосту, откуда был хорошо виден горящий реактор, воспринимая происходящее как интересное зрелище, а не как смертельную опасность.

Этот пример показывает, что объективно экстремальная ситуация может не восприниматься как таковая при отсутствии адекватной информации и понимания угрозы, и, соответственно, не вызывать физиологического напряжения, связанного с экстремальностью.

Существует подход московской школы исследований экстремальных и чрезвычайных ситуаций, который предлагает рассматривать шкалу рисков любой деятельности, в том числе осуществляемой в экстремальных условиях с высокой степенью возникновения чрезвычайных ситуаций. В рамках этого подхода выделяется несколько зон, различающихся по уровню риска и, соответственно, по степени экстремальности.

Первая зона представляет собой область допустимого риска, характерного для обычных условий жизнедеятельности, где риск постоянно сопутствует человеку в повседневной жизни, но не превышает фоновых значений.

Вторая зона охватывает область приемлемого риска, превышающего допустимый уровень в обычных условиях, и включает любую деятельность с повышенным уровнем риска, например парашютный спорт, участие в автомобильных гонках, альпинизм и другие виды активности, которые человек выбирает добровольно, осознавая связанный с ними риск.

Третья зона определяется как область предельно допустимого риска, и постулируется, что этот уровень не должен превышать независимо от вида той или иной деятельности, даже если она связана с выполнением профессионального долга, как в случае работы горноспасателей, пожарных, сотрудников специализированных аварийно-спасательных формирований.

Четвертая зона представляет собой область чрезмерного риска, включающую любую деятельность с уровнем риска, превышающим предельно допустимый, где жизнь индивида подвергается реальной и непосредственной угрозе, а вероятность неблагоприятного исхода становится неприемлемо высокой.

Вероятно, необходим более общий и теоретически обоснованный критерий оценки состояния человека в экстремальных условиях.

В. Медведев, известный физиолог и психолог, специализировавшийся на изучении функциональных состояний человека, предложил использовать для этих целей критерий динамического рассогласования.

Согласно этой концепции все состояния человека, возникающие при воздействии факторов среды или факторов, связанных с внутренней структурой деятельности, можно разделить на две принципиально различные группы.

Первую группу составляет состояние адекватной мобилизации, которое характеризуется полным соответствием степени мобилизации и напряжения функций требованиям, предъявляемым данными условиями. В этом случае человек успешно справляется с ситуацией, используя оптимальный для данных обстоятельств уровень активации и функционального обеспечения. Если такое соответствие нарушается, говорят о возникновении состояния динамического рассогласования, при котором ответ организма оказывается неадекватным нагрузке, либо требуемый адекватный ответ превышает физиологические возможности человека.

В структуру динамического рассогласования входит как нарушение адекватности физиологических реакций, так и нарушение психологических реакций, включая когнитивные искажения, эмоциональную дестабилизацию и поведенческие сбои. Этот критерий представляется более продуктивным, поскольку он учитывает не только объективные параметры воздействия, но и состояние человека, его возможности и особенности реагирования.

Более четкая формулировка понятия экстремальности, основанная на критерии динамического рассогласования, позволяет выделить две принципиально различные группы ситуаций. Первую группу составляют ситуации, где интенсивность внешних условий при определенном времени воздействия вызывает обязательное ухудшение параметров, по которым оценивается состояние человека. К таким условиям относят физико-химические факторы, необычные условия, информационные перегрузки или дефицит, индивидуально-личностные особенности, выступающие как внутренние факторы, и семантические характеристики.

Вторую группу образуют ситуации, которые могут быть отнесены к экстремальным, но отличаются от первой тем, что физическая характеристика условий не имеет решающего значения для развития того или иного состояния человека, а ведущими становятся информационно-семантические характеристики, то есть значение, смысл, интерпретация происходящего для человека.

Наиболее простым для понимания и изучения является класс физико-химических экстремальных факторов, в который входят все физические и химические факторы среды, чьи

характеристики, такие как интенсивность, экстенсивность, время воздействия, темп и другие, таковы, что приводят к состоянию динамического рассогласования, особенно к его крайней форме, проявляющейся в патологических изменениях организма. Особенностью механизма действия факторов, входящих в этот класс, является их абсолютный характер, то есть экстремальность фактора, как правило, обусловлена его количественными параметрами и мало зависит от других условий, связанных с этим фактором, например от его информационной составляющей или субъективной значимости для человека.

В конце прошлого века считалось, что все члены конкретной группы, подвергшиеся воздействию какого-то физического или химического внешнего фактора, рискуют в одинаковой степени и должны демонстрировать сходные реакции. Однако проведенные исследования говорят об обратном, выявляя значительные индивидуальные различия в чувствительности к одним и тем же физическим и химическим агентам.

Так, в США обследовались люди, страдающие профессиональными респираторными заболеваниями, связанными с воздействием вредных промышленных веществ. В эпидемиологических исследованиях была обнаружена повышенная угроза редкого вида рака легких у рабочих, имеющих дело с асбестом. Дальнейшее изучение показало, что риск этого заболевания связан с последствиями вдыхания асбестовых нитей и прямо соотносится с наличием или отсутствием определенных ферментов в слизи дыхательных путей. Эти ферменты, уровень активности которых определяется генетически и существенно варьирует у разных людей, становятся важным определяющим моментом реакции на воздействие асбеста, изменяя риск развития заболевания.

Стоит особо оговорить радиационный фактор, который в силу исторических обстоятельств приобрел особое значение для отечественной психологии экстремальных ситуаций. Интенсивное развитие ядерной энергетики породило огромный общественный интерес к последствиям действия различных доз облучения на человека. Классические положения радиобиологии убеждали в том, что типичным отдаленным последствием лучевого воздействия являются лейкемия и солидные раковые опухоли, развитие которых ожидается через десять и более лет после радиационного воздействия. Необходимо подчеркнуть, что данная концепция была разработана на основе наблюдений за клиническими эффектами больших доз радиации, то есть тех, которые в острый период облучения вызывают классические признаки острой лучевой болезни.

Все модели прогнозирования дополнительных случаев онкологической патологии, вызываемые большими дозами радиации, так же как и построение социальных программ по предотвращению радиационно-индуцированных раковых заболеваний, базировались на анализе эпидемиологических данных и практически не принимали в расчет показатели индивидуальной реактивности и радиочувствительности конкретного человека.

В настоящее время признано положение о зависимости ответной реакции организма человека на облучение от полученной дозы, согласно которому высокие дозы радиации вызывают прямое повреждение тканей и развитие обязательных симптомов лучевой болезни, тогда как малые дозы запускают каскад неспецифических компенсаторно-приспособительных реакций и лишь предрасполагают пострадавшего к развитию у него тех или иных заболеваний, но не детерминируют их жестко. В последнем случае, как указывают многие авторы, клинические проявления патологии носят случайный, вероятностный характер и во многом зависят от индивидуальной психосоматической предрасположенности человека, то есть от его наследственной и приобретенной предрасположенности к определенным заболеваниям.

А. Гуськова и А. Баранов, ведущие отечественные радиобиологи и медики, систематизировали и подробно описали дозовые зависимости изменений нервной системы у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС.



Их исследования показали, что в диапазоне реальных доз облучения, полученных этими пациентами, составлявшем 0,2-1,0 Гр, корреляции изменений состояния нервной системы от дозы облучения не выявлено, то есть неврологические симптомы развивались независимо от полученной дозы в этом диапазоне.

Исследование особенностей психологического статуса ликвидаторов аварии на Чернобыльской атомной электростанции, проведенное сотрудниками Института биофизики РАН, также не выявило связи обнаруженных нарушений ни с дозовой нагрузкой, официально представленной в документах, ни с временем пребывания на станции. Поэтому, основываясь только на известных дозозависимых эффектах радиации и средних дозах облучения, полученных ликвидаторами, можно было бы предполагать отсутствие значимых и длительно существующих патологических изменений состояния здоровья у участников ликвидации аварии.

Для сравнения: вероятность смертельных опухолевых заболеваний у наиболее облученных ликвидаторов составляла от 0 до 150 случаев на 25 000 человек, тогда как от курения десяти сигарет в день этот риск составляет один случай на 200 человек, то есть на порядок выше. Тем не менее многие исследователи обнаруживали значительно большую частоту и тяжесть клинических синдромов у ликвидаторов по сравнению с местным населением, не принимавшим участия в аварийных работах, но получившим примерно такие же дозы облучения. Кроме того, все без исключения исследователи подчеркивают наличие глубоких психологических деформаций в поведении ликвидаторов аварии на ЧАЭС.

Обобщенные данные Медицинского радиационного научного центра РАМН продемонстрировали, что 80 процентов ликвидаторов, работавших на станции с 1986 по 1988 год и получивших дозы облучения до 35 бэр, уже в 1993 году имели выраженные нарушения адаптационно-защитных систем организма. У них отмечались психологическая и социальная дезадаптация, нейро-циркуляторная дистония, эндокринные нарушения, иммунодепрессия и дисбаланс в системе гомеостаза, то есть целый комплекс нарушений, которые не могли быть объяснены только радиационным воздействием.

Таким образом, установлено, что один и тот же экстремальный фактор может по-разному воздействовать на разных людей и даже на одного человека в разных обстоятельствах.

Развернутую характеристику воздействий радиационного и других факторов на человека в зоне чернобыльской катастрофы дали украинские ученые, выделившие несколько наиболее существенных групп факторов.

Первый и, возможно, главный фактор опасность, причем, как установили исследователи, эмоциональное значение опасности определяется не столько объективным уровнем радиации на местности, сколько представлениями людей о том, какую угрозу эта радиация может представлять для здоровья. В условиях недостатка достоверной информации и противоречивых сообщений эти представления часто оказывались далеки от реальности, но именно они, а не объективные показатели, определяли эмоциональное состояние и поведение людей.

Второй фактор характер выполняемой работы, которая отличалась большими физическими нагрузками, была преимущественно однообразной и тяжелой.

Исследователи сообщают, что примерно у каждого второго участника ликвидации последствий аварии сразу после катастрофы выполняемая работа не соответствовала ни гражданской профессии, ни специальности, приобретенной во время службы в армии, что создавало дополнительное психологическое напряжение из-за неуверенности в правильности своих действий. Другой отличительной особенностью выполняемой деятельности была ее необычность и полное отсутствие алгоритмов и образцов для подражания.

Никогда еще в СССР человек не работал в условиях ликвидации последствий радиационной катастрофы, поэтому у руководителей всех уровней не было отчетливого представления, как это сделать правильно и безопасно. В результате нелегкая сама по себе работа отягощалась

отрицательными впечатлениями от обилия бесплодно приложенных усилий, когда люди понимали, что их труд не дает желаемого результата.

Третий фактор времени, причем в данных условиях время приобрело особое значение, поскольку каждый выезд в зону увеличивал полученную дозу облучения, а конкретный размер увеличения зависел от многих случайных обстоятельств, и некоторые люди исчерпывали свой лимит безопасности очень быстро, что создавало постоянное напряжение и тревогу.

Четвертый фактор – относительная изоляция, которая в условиях данной экстремальной ситуации проявлялась в отрыве от привычной системы трудовых и социальных отношений по месту постоянной работы и жительства, в необходимости подчинения новой системе требований и отношений, складывающихся на основе выполнения непривычных, а порой представляющих непосредственную или скрытую угрозу для здоровья функций, в существенном ограничении свободы перемещения и выбора форм проведения свободного времени, в довольно жесткой регламентации поведения и длительном расставании с семьей.

Пятый фактор – ответственность, которая, как пишут исследователи, воспринималась участниками ликвидации как крайне ответственное поручение, которое нельзя выполнить недобросовестно, и такое настроение было доминирующим, особенно на самых ранних этапах работ вокруг разрушенного блока.

Другими словами, авария на Чернобыльской АЭС привела к принципиальным изменениям научных представлений о влиянии ионизирующего излучения на здоровье человека, показав, что психологические и социальные факторы играют в этом влиянии не меньшую, а часто и большую роль, чем физические параметры воздействия.

Класс необычных факторов занимает промежуточное место между первым и третьим классами в общей классификации экстремальных условий.

С первым классом их роднит физическая природа воздействия, с третьим – механизм действия на человека. В данный класс включены факторы, для которых общим является одно свойство новизна. Для этих новых факторов у человека не выработана в ходе эволюции или индивидуального развития готовая реакция приспособления, следовательно, отсутствует или затруднено формирование состояния адекватной мобилизации. В ряде случаев существующие механизмы приспособления, например врожденные рефлексy или автоматизированные навыки, оказываются недостаточно эффективными, чтобы организовать адекватную мобилизацию при длительном воздействии необычного фактора, например при повышенной или пониженной гравитации.

Во второй подкласс входят факторы, имеющие информационную природу и проявляющиеся в привычном и хорошо знакомом для человека алгоритме деятельности.

Вариантом логических экстремальных факторов выступает случай, когда при переходе на новую технику при полной сохранности общего алгоритма деятельности изменен порядок расположения приборов на панели управления. Описаны серьезные затруднения, возникающие у летчиков при замене авиагоризонта с неподвижной шкалой земли и изменяющимся наклоном самолета на авиагоризонт с неподвижным силуэтом самолета и изменяющимся наклоном земли, что требует принципиально иной интерпретации визуальной информации и приводит к ошибкам пилотирования в период переучивания. К компонентным относятся такие условия, где необычными, новыми являются какие-то составные части, отдельные отрезки алгоритма, при сохранении общего контекста деятельности.

Экстремальным компонентным фактором для водителя автомобиля выступает, например, появление слишком свободного люфта рулевого управления, что требует немедленной коррекции привычных движений и постоянного дополнительного контроля.

В разряд ситуационных входят те условия, которые могут стать необычными для привычной, хорошо знакомой деятельности, например условия вождения на дорогах с левосторонним движением на машине, сконструированной для правостороннего движения с соответствующими

ющим расположением органов управления. Общая черта всех видов факторов, относящихся ко второму классу, это условность, относительность экстремального значения факторов.

По сути, экстремальностью обладает лишь один признак новизна, а по мере утраты этой новизны, по мере приспособления человека к действующему фактору, они могут вообще выйти из рубрики экстремальных и перейти в разряд обычных, привычных условий.

Третий класс составляют факторы, экстремальность которых зависит от информационной структуры ситуации. Здесь физическая характеристика условия вообще не имеет решающего значения, хотя некоторую побочную роль она все же может играть. Наиболее широко встречается первый подкласс факторов недостаточность информации, что сказывается на значительном возрастании трудности принятия решения и увеличении числа ошибок. Специфическим видом этого подкласса является недостаток времени для переработки информации, когда человек вынужден принимать решение в условиях жесткого дефицита времени, что качественно меняет структуру его деятельности.

По мнению многих авторов, поддержание адекватного контролируемого психикой поведения требует непрерывного поступления информации из внешней и внутренней среды. Длительная сенсорная и социальная изоляция приводит к серьезным изменениям в психической сфере, которые могут достигать степени грубых нарушений.

Классические эксперименты Бекстона и Хирона, проведенные на студентах-добровольцах при изоляции их в специальных боксах, наглядно продемонстрировали эти эффекты.

Обследуемые лежали на удобных кушетках, возможность зрительных, слуховых и осязательных восприятий искусственно исключалась на глаза надевали очки с поглощающими светофильтрами, на уши специальные наушники, на руки специальные картонные футляры. Прием пищи и физиологические отправления осуществлялись по требованию.

Реакция испытуемых характеризовалась возникновением интенсивной потребности во внешних впечатлениях, которая приводила их к двигательному беспокойству, некоторые, например, начинали колотить руками по стенкам бокса. Обследуемых тяготило отсутствие отчетливого представления о том, спят они или бодрствуют, границы между сном и бодрствованием размывались. Также у лиц, принимавших участие в эксперименте, наблюдались расстройства мышления, ложные ощущения, физическое и психическое утомление, скука, приводящие к резкому снижению мотивации к какой-либо деятельности.

Большинство участников отказывалось от продолжения эксперимента через 24-72 часа, а у тех немногих, кто оставался в боксе в течение более двух суток, появились зрительные галлюцинации.

Как указывают авторы, галлюцинации возникали в случаях особенно жесткого ограничения сенсорной информации. Сначала, как выяснилось в эксперименте, человек достаточно критически относится к появляющимся галлюцинациям, понимая их нереальность, затем это критическое отношение исчезает, и галлюцинации приобретают доминирующее значение в психической жизни, могут приводить к полному распаду личности и неконтролируемому поведению.

Исследования, проведенные Ф. Горбовым, В. Мясниковым и В. Яздовским в сурдокамерах длительностью 10-15 суток, показали, что у испытуемых отмечаются выраженные физиологические изменения, включая угнетение функций надпочечников, развитие явлений утомления и истощения, а также проявляются разные степени апатии, скуки, тревоги и страха.

Интересно, что нередко у испытуемых отмечалось возникновение чувства эйфории, что свидетельствует о снижении контролирующей функции коры больших полушарий над подкорковыми образованиями. Обычно состояние эйфории возникает перед концом опыта или сразу после него и характеризуется сильным, неадекватным обстановке возбуждением, когда субъективная оценка состояния не соответствует объективному ухудшению функционального состояния организма.

Интересный опыт провел французский спелеолог М. Сифр, который спустился под землю на глубину 130 метров в ледяную пещеру Скарссон и провел там более 1500 часов, что составило 62 суток, в целях изучения влияния длительного одиночества и отсутствия связи с внешним миром на восприятие времени. Поскольку в этих условиях невозможно отслеживать естественную смену дня и ночи, ориентация во времени нарушилась очень скоро.

Уже через 40 суток Сифру казалось, что прошло лишь 25 дней, то есть субъективное время текло почти вдвое медленнее объективного. Когда эксперимент закончился, он заявил, что не предполагал, что конец так близок.

То же отмечали спелеолог Ж. Лорес, пробывшая в пещере Виньерон три месяца, и А. Сенни, проведенный в пещере Оливье 125 суток. Когда Сенни предупредили о скором окончании опыта 2 апреля, он искренне считал, что на данный день всего 6 февраля, то есть его субъективное восприятие времени отставало от реального почти на два месяца.

Факторы второго подкласса информационных экстремальных факторов могут быть обусловлены избыточностью информации. Избыточность является одним из мощных средств повышения надежности технических систем, однако для человека этот фактор может иметь отрицательное значение, снижая эффективность деятельности. Непосредственной причиной снижения эффективности работы в условиях избыточности информации являются большая напряженность распределения внимания, затруднение поиска инвариантных признаков и значительная нагрузка на оперативную память, что приводит к быстрому утомлению и росту числа ошибок.

Третий подкласс включает ситуации поступления ложной информации, когда человек получает обратную связь, не соответствующую реальным результатам его действий. Наиболее типичным является случай, когда человек знает, что он адекватно оценил ситуацию, принял правильное решение и верно организовал деятельность, однако система обратной связи дает искаженную информацию о результатах этой деятельности. Это ведет к резкому эмоциональному возбуждению с выраженными негативными реакциями и, в конечном счете, к хаотизации деятельности или полному отказу от нее.

Интересной особенностью, характеризующей поведенческие реакции человека при действии этого экстремального фактора, является агрессивное приписывание ответственности какому-либо структурному элементу, который объявляется виновным за неудачу деятельности человека, будь то техника, руководители или другие люди. Четвертым подклассом объединены структурно-информационные факторы, где следует обратить внимание на два разряда.

Первый охватывает факторы, связанные с собственной структурой информации, к которым следует относить неодинаковую плотность информации, особенность логической структуры алгоритма, например сосредоточение в одной точке большого числа логических условий, требующих одновременного учета. Примером может служить ситуация, когда необходимо одновременно выполнять два или более видов деятельности, распределяя внимание между ними, что предъявляет повышенные требования к механизмам переключения и распределения внимания.

Второй разряд включает экстремальные факторы общения, связанные с нарушениями в системах человек-человек или человек-машина. Наиболее отчетливо данные факторы проявляются при совместной деятельности в условиях рассогласования деятельности или ее результатов, когда партнеры не понимают друг друга или работают в разном темпе. Именно эти экстремальные условия часто приводят к конфликтности как между профессиональными группами или подгруппами, так и в межличностном взаимодействии, порождая напряженность и взаимные обвинения.

В четвертый класс экстремальных факторов входят все случаи, внутренние по отношению к человеку и лишь косвенно связанные с его деятельностью. К ним следует отнести болезни и близкие к ним состояния, лишение сна, голод, жажду, гормональные сдвиги и дру-

гие изменения внутренней среды организма, которые снижают адаптационные возможности человека и делают его более уязвимым к воздействию внешних экстремальных факторов.

Пятый класс объединяет ситуации, где экстремальным фактором является значимость возникающего события для человека, смысл, который оно приобретает в контексте его жизни и ценностей. Наиболее существенным подклассом здесь следует считать ситуации угрозы жизни для индивида или группы, где на первый план выступает не физическая интенсивность воздействия, а его смысловая нагрузка. Сюда относятся все чрезвычайные ситуации, воспринимаемые человеком как несущие угрозу его существованию, здоровью, благополучию или значимым для него ценностям.

В современной психологической науке понятие экстремальной ситуации претерпевает существенную эволюцию, связанную с переосмыслением самой природы экстремальности.

Исследования последних лет, особенно в период после пандемии COVID-19 и в контексте новых глобальных вызовов, показывают необходимость более дифференцированного подхода к пониманию того, что делает ситуацию экстремальной.

Группа американских исследователей под руководством Ц. Хуан из Школы медсестер Университета Джонса Хопкинса, изучая скрытые классы устойчивости среди взрослого населения США во время пандемии, пришла к выводу, что экстремальность ситуации пандемии по-разному проявлялась для разных групп населения.

Исследователи выделили четыре класса устойчивости: класс с низкой психической и физической устойчивостью, класс с низкой психической и социальной устойчивостью, класс с низкой социальной устойчивостью и класс с высокой устойчивостью.

Важнейшим открытием стало то, что молодые люди, работающие в сферах, признанных необходимыми работниками, то есть занятыми в критически важных отраслях в условиях локдауна, и имеющие детей дома, оказались в группе наибольшего риска, несмотря на свой возраст и отсутствие физических заболеваний. Это показывает, что экстремальность ситуации определяется не только объективными параметрами угрозы, но и социальной ролью человека, его обязанностями и нагрузками, которые ложатся на него в кризисных обстоятельствах.

Сходные результаты получены в исследованиях Д. Федюниной из Института психологии Российской академии наук, которая разработала классификацию ресурсов специалистов экстремального профиля.

В ее работе, опубликованной в 2025 году в Вестнике Московского университета, показано, что восприятие экстремальности ситуации профессиональными спасателями и пожарными существенно отличается от восприятия обычных людей, причем ключевую роль играют такие внутренние ресурсы, как опыт, знания, саморегуляция и смыслообразующие структуры личности.

Федюнина выделяет внутренние ресурсы, включающие опыт, знания, планомерное совладание, саморегуляцию, оптимизм, самоэффективность, внутренний локус контроля, ответственность, религиозные ценности, физическую подготовку и смыслообразующие ресурсы, а также внешние ресурсы, включающие социальную поддержку, техническое обеспечение, информацию и время. Эта классификация показывает, что экстремальность ситуации для профессионала может быть существенно снижена за счет наличия или отсутствия этих ресурсов, то есть экстремальность выступает не столько свойством ситуации, сколько соотношением между требованиями ситуации и доступными человеку ресурсами.

Особого внимания заслуживает концепция, предложенная немецким исследователем Т. Хофманом, опубликованная в 2025 году в журнале «Интегративная психологическая и поведенческая наука».

Хофман, специалист в области клинической психологии и психотерапии, разработал многомерную модель понимания экстремальных состояний, которая принципиально меняет традиционные представления об экстремальности. Он предлагает рассматривать экстремаль-

ные ситуации не как патологические отклонения от статистической нормы, а как потенциально значимые состояния, имеющие отношение к психологическому развитию человека.

В своей модели Хофман выделяет шесть измерений экстремальности.

Первое измерение интенсивность описывает степень эмоционального, когнитивного или физического возбуждения, от подавляющей чрезмерной стимуляции до эмоционального оценивания.

Второе измерение воздействие отражает, в какой степени опыт может привести к трансформации личности или служить восстановлению и поддержанию психологической стабильности.

Третье измерение требование относится к психическим или физическим усилиям, необходимым в данной ситуации, варьируя от состояний интенсивного напряжения до состояний, характеризующихся легкостью и расслаблением.

Четвертое измерение контроль касается субъективного переживания обретения или утраты контроля над ситуацией и собственным состоянием.

Пятое измерение новизна описывает степень незнакомости опыта в индивидуальном или культурном контексте, от состояний абсолютной новизны до состояний, характеризующихся ритуализированностью и привычностью.

Шестое измерение идентификация подчеркивает степень личной связи с опытом, от глубокой вовлеченности до отстраненного наблюдения.

Предложенная модель позволяет рассматривать экстремальные ситуации за пределами двойственных категорий нормальное против клинически значимого и понимать экстремальность как фундаментальный психологический феномен, обладающий как разрушительным, так и преобразующим потенциалом для личности.

Российские исследователи Т. Краснянская, В. Тылец и В. Иохвидов в своей работе, опубликованной в 2024 году в журнале «Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях», изучали личностные детерминанты мысленного позиционирования экстремальных явлений.

Исследователи установили, что с индивидуальной точки зрения экстремальные сценарии ассоциируются с конкретными феноменами, которые отличаются стереотипностью и объективностью в сознании людей. К таким феноменам относятся опасность, угроза, риск, сложность, страх, странность, катастрофа, ужас, чрезмерность, необычность и другие. Интересно, что, учитывая различия в оценках по шкале опасность-безопасность, в структуру экстремальных явлений входят такие компоненты, как катастрофа, чрезвычайная ситуация, угроза и риск. При этом сознание людей позиционирует эти структурные компоненты по степени опасности в следующей последовательности: катастрофа как наиболее опасная, затем угроза, затем чрезвычайная ситуация и, наконец, риск как наименее опасный.

Исследователи показали, что эмоции, осведомленность и готовность к приобретению опыта наиболее значимо влияют на оценку экстремальных явлений с точки зрения их опасности или безопасности. Это подтверждает, что экстремальность ситуации в значительной мере конструируется сознанием человека на основе его эмоционального опыта и имеющейся информации.

Узбекские исследователи Р. Гайпназаров и М. Умарова в своей работе, опубликованной в 2025 году в «Эфиопском международном журнале мультидисциплинарных исследований», подчеркивают важность психологических служб в экстремальных ситуациях и указывают на необходимость изучения таких факторов, как монотония, пространственные изменения и факторы риска, которые в совокупности определяют психологическое состояние человека в экстремальных условиях.

Таким образом, современное понимание экстремальной ситуации в психологии движется от простой модели стимул-реакция, где экстремальность понимается как объективное свойство

среды, к сложным многофакторным моделям, учитывающим индивидуальные особенности человека, его ресурсы, предшествующий опыт, социальный контекст и, что наиболее важно, субъективную интерпретацию происходящего, которая может трансформировать даже объективно опасную ситуацию в опыт личностного роста или, напротив, превратить объективно безопасную ситуацию в источник глубокой психологической травмы.

### 1.3. Чрезвычайная ситуация как психологический феномен

Анализ ежегодных государственных докладов о состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций свидетельствует о сохранении высокого уровня потенциальных угроз техногенного, природного и экологического характера. На территории страны функционирует более трех тысяч объектов, аварии или разрушения которых способны повлечь за собой массовые поражения людей. К данной категории относятся химические комбинаты, целлюлозно-бумажные производства, нефтеперерабатывающие заводы, предприятия по выпуску минеральных удобрений, объекты черной и цветной металлургии.

Значительную опасность представляют объекты инфраструктуры, не всегда воспринимаемые населением как источники повышенного риска. Например, на овощебазах может храниться до 150 тонн аммиака, используемого в холодильных установках, а на станциях водоподготовки запасы хлора достигают 400 тонн.

По оценкам специалистов в области промышленной безопасности, потенциальная опасность таких объектов может превосходить опасность атомных реакторов в силу меньшей защищенности и расположения в непосредственной близости от жилых массивов.

Нельзя игнорировать и транспортные узлы: через вокзалы ежедневно следуют и простаивают цистерны с тоннами сильнодействующих ядовитых веществ.

Природные угрозы также представляют собой серьезный вызов: ежегодно в России регистрируется от 25 до 30 тысяч лесных пожаров, а около двадцати процентов территории страны занимают зоны повышенной сейсмической опасности, требующие особых подходов к строительству и планированию инфраструктуры.

Анализ причин возникновения чрезвычайных ситуаций позволяет выделить комплекс взаимосвязанных факторов, имеющих как технологическую, так и социально-экономическую природу. Внедрение в современное производство новых технологий, характеризующихся высокой концентрацией энергии и использованием опасных для жизни человека веществ, сопровождается серьезным воздействием на компоненты окружающей среды.

Крупные структурные изменения в экономике, приведшие к остановке ряда производств, обусловили нарушение хозяйственных связей и системные сбои в технологических цепочках. Высокий и прогрессирующий уровень износа основных производственных фондов делает многие промышленные объекты фактически бомбами замедленного действия.

Падение технической и производственной дисциплины, снижение квалификации персонала усугубляют ситуацию. Накопление отходов производства, представляющих угрозу окружающей среде, достигло критических масштабов: в России ежегодно образуется около 75 миллионов тонн отходов, из которых утилизируется лишь 50-55 миллионов тонн.

Снижение требовательности и эффективности работы надзорных органов и государственных инспекций наряду с высокой концентрацией населения, проживающего вблизи потенциально опасных объектов экономики, формируют комплекс причин, требующих серьезного отношения к проблеме возникновения чрезвычайных ситуаций.

В Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» чрезвычайная ситуация определяется как обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей.

Данное определение служит базовым при решении вопроса классификации чрезвычайных ситуаций и имеет ключевое значение для организации работы соответствующих служб и ведомств.



С психологической точки зрения принципиально важным является тот факт, что подобные события выходят за рамки обычного житейского опыта человека или коллективного опыта окружающей его микросоциальной среды и способны вызвать стрессовую реакцию практически у каждого человека вне зависимости от его прежнего опыта, социального положения или уровня психологической подготовки.

В современной научной литературе все большее внимание уделяется не только объективным параметрам чрезвычайных ситуаций, но и субъективному восприятию происходящего пострадавшими, очевидцами и специалистами, участвующими в ликвидации последствий.

Е. Приймак в своем исследовании, опубликованном в 2024 году, подчеркивает, что поведение человека в чрезвычайных ситуациях определяется сложным взаимодействием психологических факторов и индивидуальных особенностей реагирования. Автор акцентирует внимание на том, что готовность к осозанным, решительным и уверенным действиям в кризисных обстоятельствах формируется задолго до наступления чрезвычайной ситуации и требует специальной психологической подготовки, включающей развитие определенных личностных качеств и навыков саморегуляции.

Международные исследования последних лет существенно расширили понимание природы чрезвычайных ситуаций и их последствий для психического здоровья населения.

Группа итальянских исследователей под руководством Д. Буррай и А. М. Джаннини из Университета Сапиенца в Риме предлагает рассматривать чрезвычайные ситуации в широком контексте, включающем не только природные и техногенные катастрофы, но и острые социальные явления, войны, а также неожиданные личные травмы, такие как дорожно-транспортные происшествия.

Исследователи подчеркивают, что спектр чрезвычайных ситуаций охватывает как события, затрагивающие большие массы людей, так и микро-чрезвычайные ситуации, влияющие на ограниченное число пострадавших.

Принципиально важным является различие первичных или прямых жертв, непосредственно подвергшихся воздействию поражающих факторов, и вторичных или косвенных жертв, включая близких пострадавших, очевидцев и членов сообществ, переживших катастрофу.

Всемирная организация здравоохранения в своем докладе 2025 года подчеркивает, что последствия чрезвычайных ситуаций выходят далеко за рамки физического выживания.

Один из пяти человек, переживающих чрезвычайные ситуации, испытывает психические расстройства, что вдвое превышает среднемировые показатели распространенности ментальных нарушений. За каждым лагерем беженцев, каждой временной клиникой, каждым гуманитарным конвоем стоят люди, борющиеся не только за физическое выживание, но и за психологическое благополучие, чувство собственного достоинства и надежду на будущее.

Кризис становится не только внешним обстоятельством, но и внутренним состоянием человека. Особую значимость приобретает работа специалистов в области психического здоровья, которые сами нередко испытывают психологические последствия работы в чрезвычайных ситуациях.

В 2024 году государства-члены Всемирной организации здравоохранения приняли резолюцию, призывающую к интеграции мер психологической поддержки на всех этапах реагирования на чрезвычайные ситуации.

Сегодня механизмы координации психологической помощи существуют в 71 проценте чрезвычайных ситуаций по сравнению с менее чем половиной всего пять лет назад. Более половины стран, затронутых кризисами, используют Минимальный пакет услуг Межведомственного постоянного комитета, устанавливающий базовые стандарты психологической поддержки даже в наиболее сложных обстоятельствах.

Однако прогресс остается хрупким: в 2025 году запросы на основные психотропные препараты в чрезвычайных ситуациях сократились на 96 процентов, что оставляет людей с тяжелыми психическими расстройствами без необходимого лечения в зонах конфликтов и лагерях беженцев.

Классификация чрезвычайных ситуаций включает три основные категории: природные катастрофы, техногенные аварии и социальные катаклизмы.

К природным катастрофам относятся ураганы, цунами, наводнения, землетрясения, сходы лавин, природные пожары и иные стихийные бедствия.

Производственные крупномасштабные аварии охватывают антропогенные и экологические катастрофы, включая аварии на химических, радиационных и биологически опасных объектах.

Социальные катаклизмы включают войны, террористические акты, резкие изменения социально-политического устройства общества, массовые беспорядки и иные формы социальной дезорганизации.

В понятийном аппарате чрезвычайных ситуаций ключевое место занимают следующие термины, требующие четкого определения и разграничения.

Авария, происходящая от арабского слова, обозначающего повреждение или ущерб, представляет собой чрезвычайное событие техногенного характера, происшедшее по конструктивным, производственным, технологическим или эксплуатационным причинам либо из-за случайных внешних воздействий и заключающееся в повреждении, выходе из строя, разрушении технических устройств или сооружений.

Катастрофа, термин греческого происхождения, означающий уничтожение или гибель, представляет собой крупную аварию, повлекшую за собой человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

Опасное природное явление определяется как стихийное событие природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей, экономики и природной среды.

Стихийное бедствие представляет собой катастрофическое природное явление или процесс, способный вызвать многочисленные человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжелые последствия.

Экологическое бедствие или экологическая катастрофа понимается как чрезвычайное событие особо крупных масштабов, вызванное изменением под воздействием антропогенных факторов состояния суши, атмосферы, гидросферы, биосферы и отрицательно повлиявшее на здоровье людей, их духовную сферу, среду обитания, экономику или генофонд.

Экологические бедствия часто сопровождаются необратимыми изменениями природной среды, что принципиально отличает их от других типов чрезвычайных ситуаций.

По масштабам распространения и тяжести последствий чрезвычайные ситуации подразделяются на локальные или частные, объектовые, местные, региональные, национальные и глобальные.

При классификации учитываются не только размер территории, на которой произошла чрезвычайная ситуация, но и возможные последствия, масштаб необходимых усилий по ликвидации и привлекаемых ресурсов. Локальные чрезвычайные ситуации не выходят территориально и организационно за пределы рабочего места, участка, малого отрезка дороги, усадьбы или квартиры. Объектовые чрезвычайные ситуации ограничиваются пределами производственного или иного объекта и могут быть ликвидированы его силами и ресурсами, включая специализированные формирования.

Местные чрезвычайные ситуации происходят на территории населенного пункта, города, района, области, края или республики и ликвидируются их силами и ресурсами.

Региональные чрезвычайные ситуации распространяются на несколько областей, краев, республик или на экономический район, и для ликвидации их последствий требуются объединенные усилия соответствующих структур этих территорий, а также участие федеральных сил, средств и ресурсов.

Национальные чрезвычайные ситуации охватывают обширные территории страны, но не выходят за ее границы.

Глобальные чрезвычайные ситуации выходят за пределы одной страны и распространяются на другие государства, а их последствия устраняются силами и средствами как пострадавших государств, так и международного сообщества.

Каждому виду чрезвычайных ситуаций свойственна своя скорость распространения опасности, являющаяся важной составляющей интенсивности протекания чрезвычайного события и характеризующая степень внезапности воздействия поражающих факторов.

Критерий скорости распространения опасности позволяет классифицировать чрезвычайные ситуации на несколько групп.

Внезапные чрезвычайные ситуации включают взрывы, транспортные аварии, землетрясения и иные события, не имеющие предварительных признаков приближения.

Чрезвычайные ситуации с быстро распространяющейся опасностью охватывают пожары, выбросы газообразных сильнодействующих ядовитых веществ, гидродинамические аварии с образованием волн прорыва, сели и другие быстроразвивающиеся процессы.

Чрезвычайные ситуации с умеренно распространяющейся опасностью включают выбросы радиоактивных веществ, аварии на коммунальных системах, извержения вулканов, половодья.

Чрезвычайные ситуации с медленно распространяющейся опасностью охватывают аварии на очистных сооружениях, засухи, эпидемии, экологические отклонения, развивающиеся в течение длительного времени.

Современная классификация чрезвычайных ситуаций в российской системе предупреждения и действий включает три основных блока.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера охватывают транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом или угрозой выброса химически опасных, радиоактивных или биологически опасных веществ, внезапные обрушения зданий и сооружений, аварии на электроэнергетических системах и коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на очистных сооружениях и гидродинамические аварии.

Чрезвычайные ситуации природного характера включают геофизические опасные явления, такие как землетрясения, метеорологические и агрометеорологические опасные явления, включая засухи, ураганы, заморозки, сильные снегопады, геологические опасные явления, представленные оползнями, селями, лавинами, морские гидрологические опасные явления, включая тайфуны, цунами, интенсивный дрейф льдов, гидрологические опасные явления, такие как наводнения и низкий уровень воды, гидрогеологические опасные явления, связанные с низкими и высокими уровнями грунтовых вод, природные пожары, а также инфекционную заболеваемость людей, сельскохозяйственных животных и поражение сельскохозяйственных растений болезнями и вредителями.

Чрезвычайные ситуации экологического характера связаны с изменением состояния суши, включая почвы, недра и ландшафт, изменением состава и свойств атмосферы, изменением состояния гидросферы и биосферы.

События 2024-2025 годов существенно обогатили понимание природы чрезвычайных ситуаций и их последствий.

В декабре 2024 года Черное море столкнулось с катастрофическим разливом нефтепродуктов, вызванным столкновением двух российских танкеров в Керченском проливе. Проис-

шествие привело к значительному ущербу морской экосистеме, пострадали морские обитатели, загрязнению подверглись обширные прибрежные территории.

По предварительным оценкам, экономические последствия достигли десятков миллиардов долларов, включая затраты на очистку и нарушение судоходных маршрутов. Воздействие на здоровье населения оказалось многогранным: зарегистрированы респираторные заболевания, кожные раздражения у жителей прибрежных районов и участников ликвидации последствий.

Психологическое воздействие на пострадавшие сообщества характеризуется исследователями как значительное: отмечаются жалобы на стресс, тревогу, депрессивные состояния среди местного населения. Особую озабоченность вызывает первоначальное бездействие соответствующих структур, что усилило чувство незащищенности и недоверия у пострадавших.

Происшествие подчеркнуло необходимость усиления экологических нормативов, развития международного сотрудничества и ужесточения стандартов технического обслуживания морских судов для предотвращения подобных катастроф в будущем.

В тот же период, 14 декабря 2024 года, тропический циклон Чидо обрушился на французский департамент Майотта, архипелаг в западной части Индийского океана. Этот шторм признан наиболее мощным по меньшей мере за 90 лет, вызвав масштабные разрушения инфраструктуры, жилых построек и природных экосистем.

Международная группа исследователей под руководством Ж. Рейса провела анализ последствий циклона, обратив особое внимание на уязвимость региона, восприятие риска населением и психологические последствия катастрофы.

Исследователи подчеркивают, что оценка числа погибших, организация помощи пострадавшим сообществам и преодоление психологических последствий стали основными вызовами для общества Майотты.

Авторы рекомендуют проведение углубленных исследований здоровья пострадавших, организацию медико-психологической поддержки и создание условий для научных изысканий, направленных на понимание долгосрочных последствий подобных катастроф.

Апрель 2024 года ознаменовался событием геополитического характера, имевшим выраженные психологические последствия для населения.

Психологи из Университета Райхмана провели исследование уровня эмоционального стресса и тревоги в первые дни после ракетной атаки Ирана на Израиль 13 апреля 2024 года. Работа, опубликованная в Европейском журнале психотравматологии, основана на выборке из более чем 600 взрослых респондентов.

Основные результаты показывают, что 41 процент участников испытали перитравматический стресс, представляющий собой интенсивную эмоциональную и физическую реакцию во время или сразу после травматического события. 19 процентов сообщили о значительном уровне тревоги.

Эти показатели почти вдвое превышают уровни стресса, зафиксированные в Израиле во время пандемии COVID-19. Исследование выявило четкую связь между посттравматическим дистрессом в результате предшествующих событий и травматическими реакциями на новую угрозу. При этом решающее значение имел не сам факт предшествующей травмы, а то, как человек справился с этой травмой.

Дополнительные факторы, такие как трудности со сном и постоянный просмотр медиа во время атаки, оказались связаны с более высокими уровнями дистресса и тревоги.

Соавтор работы профессор Б. Бен-Давид подчеркивает парадоксальность ситуации: на следующее утро после ракетного удара люди должны были продолжать повседневные дела, как будто не произошло значительного травмирующего события. На национальном уровне этому почти не уделялось внимания.

Исследование подчеркивает необходимость индивидуальных психологических вмешательств во время кризиса и оказания психологической первой помощи. Отсутствие такой поддержки ведет к тому, что каждый последующий стресс может иметь все более тяжелые травматические последствия.

Современные исследования в области психологии чрезвычайных ситуаций все больше внимания уделяют субъективному восприятию угрозы и индивидуальным особенностям реагирования.

Российские исследователи Татьяна Краснянская, Валерий Тылец и Владимир Иохвидов в своей работе, опубликованной в 2024 году, изучали личностные детерминанты мысленного позиционирования экстремальных явлений.

Исследование, проведенное на выборке студентов московских и региональных вузов, показало, что с индивидуальной точки зрения экстремальные сценарии ассоциируются с конкретными феноменами, отличающимися стереотипностью в сознании людей.

К таким феноменам относятся опасность, угроза, риск, сложность, страх, странность, катастрофа, ужас, чрезмерность, необычность.

В структуру экстремальных явлений входят такие компоненты, как катастрофа, чрезвычайная ситуация, угроза и риск. Сознание людей позиционирует эти компоненты по степени опасности в определенной последовательности: катастрофа как наиболее опасная, затем угроза, затем чрезвычайная ситуация и, наконец, риск как наименее опасный.

Исследователи установили, что эмоции, осведомленность и готовность к приобретению опыта наиболее значимо влияют на оценку экстремальных явлений с точки зрения их опасности или безопасности. Это подтверждает, что экстремальность ситуации в значительной мере конструируется сознанием человека на основе его эмоционального опыта и имеющейся информации.

В современной научной литературе все чаще поднимается вопрос о необходимости интеграции психологических знаний в систему подготовки специалистов, работающих в чрезвычайных ситуациях.

М. Одинцова и Е. Самаль в своем учебнике, опубликованном в 2024 году, подчеркивают, что ценность жизни наиболее остро осознается человеком в минуты вмешательства внешних сил в естественное течение событий. Болезни, катастрофы, природные катаклизмы, чрезвычайные ситуации, профессиональные риски, потеря близких, войны и терроризм представляют собой далеко не полный список событий, несущих угрозу здоровью и благополучию. Ключевыми вопросами становятся способы противостояния, предупреждения, преодоления, восстановления и возвращения к полноценной жизни после пережитой травмы.

Таким образом, современное понимание чрезвычайной ситуации в психологии выходит далеко за рамки ее нормативного определения как обстановки, сложившейся в результате аварии или катастрофы.

Чрезвычайная ситуация представляет собой многоуровневый феномен, включающий объективные параметры угрозы, субъективное восприятие происходящего пострадавшими и специалистами, социальный контекст развития событий и долгосрочные психологические последствия для индивидов и сообществ.

Исследования последних лет убедительно демонстрируют, что эффективное реагирование на чрезвычайные ситуации невозможно без учета психологического фактора и организации системной психологической поддержки на всех этапах от подготовки к возможным кризисам до долгосрочной реабилитации пострадавших.

## **Глава 2. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

### **2.1. Детерминанты реагирования в экстремальных условиях**

Экстремальные обстоятельства всегда выступают для человека как чрезвычайно мощные раздражители, которые находятся у верхней границы переносимости и нередко преодолевают привычные пороги восприятия и адаптации. Подобные ситуации стирают тонкие грани и оттенки в поведенческих проявлениях, оценочных суждениях и личностных характеристиках людей, доводя их до крайних пределов и фундаментально преобразуя сами основы их существования.

Из этого следует, что попадание в такие условия требует от индивида максимального задействования физиологических и психологических механизмов приспособления, а также ведет к возникновению особого состояния, которое одними исследователями характеризуется как ресурсное, раскрывающее скрытые возможности организма, а другими описывается как разрушительное, влекущее за собой сбой в деятельности, ухудшение физического самочувствия и падение психической устойчивости. В этой связи закономерно встает вопрос о том, какие именно обстоятельства определяют выбор того или иного способа реагирования человека на воздействие экстремальных факторов.

Анализ научной литературы позволяет сгруппировать эти обстоятельства в три основных блока: факторы внешней среды, факторы, коренящиеся в самом человеке, и факторы, обусловленные его социальным окружением.

В блок внешних причин включаются характеристики самого воздействующего агента, а именно его мощность, продолжительность влияния, особенности физической или химической природы, а также ритмичность предъявления. Значимое место в этом блоке занимают и особенности организации деятельности, к которым относятся несовершенство информационного обеспечения, ошибки в распределении функций между человеком и используемой техникой, недостатки организации рабочего пространства.

Блок внутренних причин охватывает индивидуально-психологические характеристики, такие как степень развития познавательных процессов, уровень психической устойчивости, состояние механизмов адаптации, а также общие закономерности организации поведения и текущее функциональное состояние организма.

Блок социальных причин включает в себя побудительные силы деятельности человека и характер его социальных связей, а также изменения этих связей в критических обстоятельствах.

Научные изыскания последних лет существенно углубили представления об этих факторах и механизмах их воздействия.

В две тысячи двадцать четвертом году группа исследователей из Австралии и Великобритании, в состав которой входили Х. Рудбари, Чю Огбонная и другие исследователи, опубликовала работу, посвященную изучению того, как субъективно воспринимаемая сила экстремальных событий сказывается на безопасности профессиональной деятельности сотрудников опасных профессий.

Используя теоретическую модель аффективных событий, ученые провели два квазиэксперимента с участием иранских пожарных и моряков, направленные на выявление зависимо-

сти между интенсивностью переживаемых экстремальных событий и эффективностью выполнения профессиональных задач.

Полученные данные засвидетельствовали существенное ухудшение показателей безопасности у тех сотрудников, которые столкнулись с высоким уровнем экстремального воздействия, по сравнению с теми, кто испытывал умеренную или слабую нагрузку. Выявленная закономерность объяснялась усилением негативных эмоций и падением вовлеченности в трудовой процесс.

Особого внимания заслуживает обнаруженный защитный механизм: лица с хорошо развитой способностью к осознанию и оценке собственных эмоциональных состояний проявляли меньший рост негативных переживаний при столкновении с мощными экстремальными стимулами.

Исследование со всей очевидностью демонстрирует, что внутренние ресурсы, связанные с регуляцией эмоций, способны существенно видоизменять влияние внешних факторов на результативность деятельности.

Обращаясь к анализу внешних причин, задающих характер ответных реакций на экстремальные условия, нельзя не отметить, что воздействующий фактор способен выступать в многообразных формах, включая такие, которые не воспринимаются органами чувств человека, например ионизирующее излучение. К тому же сила, интенсивность и продолжительность воздействия одних и тех же факторов субъективно оцениваются разными людьми неодинаково.

Многочисленные наблюдения за поведением людей в реальных катастрофических событиях подтверждают это положение.

В качестве примера можно привести ситуации крупных техногенных аварий, когда специалисты, непосредственно задействованные на объекте, и случайные очевидцы, оказавшиеся поблизости, проявляют противоположные реакции на одну и ту же угрозу.

Так, при серьезной аварии на производстве профессионалы, находящиеся в зоне поражения, могут испытывать сильный страх, панические настроения и стремление немедленно покинуть опасное место, тогда как посторонние наблюдатели, следящие за происходящим со стороны, нередко продолжают заниматься своими повседневными делами, не отдавая себе отчета в подлинном масштабе опасности. Подобные расхождения в реагировании определяются не только разной степенью осведомленности о случившемся, но и глубиной понимания возможных последствий, наличием профессионального опыта, а также спецификой индивидуального восприятия риска.

При исследовании основных факторов, оказывающих влияние на человека в экстремальных ситуациях, ученые сосредоточивают внимание на трансформации информационной среды, изменении процессов поступления и обработки сенсорных сигналов, а также на введении специфических социально-психологических ограничений. Следует детально рассмотреть, каким именно образом видоизменяется информационная структура окружения человека при возникновении экстремальных обстоятельств.

В таких условиях индивид либо вовсе лишается достоверных сведений о происходящем, либо получаемая информация оказывается сильно урезанной, запаздывающей во времени, а возможность ее проверки и уточнения полностью отсутствует. Параллельно с этим происходит искажение системы пространственно-временных координат, что способно порождать у человека формирование сверхценных идей, приводить к искаженному восприятию действительности или к ее иллюзорному истолкованию.

В обыденной жизни человек непрерывно производит, передает и воспринимает огромные объемы информации, которую правомерно разделить на три категории.

Информация личного характера представляет ценность для ограниченного круга лиц, объединенных родственными или дружескими узами.

Информация специального назначения значима в рамках формальных профессиональных сообществ, таких как группы врачей, психологов, спасателей.

Информация массового характера распространяется через средства массовой коммуникации и адресована широкой аудитории. В экстремальных ситуациях привычная информационная структура разрушается, что может повлечь за собой тяжелые психологические последствия.

В экспериментах, моделирующих экстремальные условия, исследователями изучались механизмы изменения информационной структуры и их воздействие на познавательные процессы.

В одном из экспериментов, предполагавшем длительное пребывание человека в сурдокамере, испытуемый, имевший инженерное образование, неожиданно для экспериментаторов начал много времени уделять записям, чертежам и измерениям, смысл которых оставался для наблюдателей загадкой. По окончании эксперимента выяснилось, что испытуемый подготовил объемный научный труд, посвященный проблеме пыли, а именно ворсинкам, выпадавшим из ковровой дорожки, находившейся в камере. Он детально исследовал количество пылевых частиц, пути их перемещения, закономерности циркуляции, зависимость появления пыли от времени суток и режима работы вентиляции. Несмотря на техническое образование, созданный им труд представлял собой собрание наивных обобщений и поспешных, логически несостоятельных выводов, сделанных в состоянии увлеченности при полном отсутствии специальных знаний в области гигиены.

Сам испытуемый был непоколебимо убежден в высокой научной ценности и объективности проделанной работы. Тема пыли полностью вытеснила и подменила собой сбор и анализ важных данных, предусмотренных программой эксперимента, что существенно снизило качество его основной деятельности. Данный случай ярко показывает, как в обстановке информационного голода и изоляции у человека способна сформироваться доминирующая идея, подчиняющая себе всю познавательную сферу.

В привычных условиях человек постоянно пребывает в социальном окружении, которое прямо или косвенно оказывает на него непрерывное корректирующее воздействие через оценки и реакции других людей. Когда же эти социальные коррективы перестают действовать, индивид оказывается вынужден самостоятельно регулировать свое поведение, опираясь исключительно на внутренние ориентиры. Большинство участников экспериментов по изоляции, используя предшествующий жизненный опыт и имевшиеся у них представления о целях исследования, успешно справлялись с этой задачей. Однако именно изоляция, ведущая к резкому сужению круга интересов и ограничению доступной информации, становится благодатной почвой для возникновения доминантных идей.

При отсутствии у человека собственного продуманного плана действий случайные, казалось бы, незначительные обстоятельства могут обрести для него главенствующее значение, оттесняя на второй план действительно важную, в том числе предписанную программой, деятельность.

При длительном и интенсивном воздействии психотравмирующих факторов и отсутствии профилактических мер такие сверхценные идеи способны приобретать патологический характер, приближаясь по своим проявлениям к бредовым построениям.

Исследователями также подробно изучались иллюзии восприятия, возникающие у людей в экстремальных условиях изоляции.

Спелеолог М. Сифр, проводивший два месяца в одиночном пребывании под землей, пережил необычное нарушение самосознания. Он описывал, как однажды, взглянув на себя в зеркало, испытал странное чувство, увидев перед собой совершенно иного человека. С этого момента он ежедневно смотрелся в зеркало, наблюдая за тем, как подопытный изменяется день ото дня. Возникавшее ощущение было трудно передать словами, оно казалось неуловимым,



непонятным и до некоторой степени ошеломляющим, создавая впечатление раздвоения личности и потери контроля над собственным Я.

Переживание отчуждения становилось настолько тягостным, что исследователь начинал петь и громко кричать, словно пытаясь утвердить самого себя и восстановить утраченное чувство идентичности. Он описывал, что одновременно совершал какие-то действия и как бы со стороны видел, что он, другой, эти действия совершает. Сосуществование двух Я в одном теле казалось ему диким и бессмысленным, особенно на фоне сохранявшейся ясности и остроты ума и полного осознания того, что он находится под землей на значительной глубине.

Для объяснения подобных расстройств самосознания учеными выдвинут ряд теоретических предположений.

Согласно одному из них, в ходе развития у человека формируются особые гностические чувства, которые обобщают накопленные знания о предмете в конкретно-чувственной форме, обеспечивают ощущение принадлежности психических процессов собственному Я и включают эмоциональную окраску определенной интенсивности.

Физиологическую основу интеграции этих чувств составляет механизм привычного автоматизма. Резкая, неожиданная стимуляция вызывает одновременно нарушение работы привычных автоматизмов и сбой в субординации между корковыми и подкорковыми структурами, отвечающими за эмоциональные проявления, что и ведет к расстройствам самосознания. Примечательно, что отчуждение собственных психических актов нередко сопровождается нарушениями восприятия пространства, что указывает на тесную взаимосвязь сознания и самосознания как единой системы.

Под воздействием экстремальных обстоятельств существенно изменяется система проведения сенсорных сигналов в центральной нервной системе, именуемая афферентацией. Проведение этих сигналов может резко ограничиваться, что проявляется в различных симптомах, включая синдром деперсонализации. Данный синдром, выражающийся в нарушении схемы тела, нередко возникает в условиях острой нехватки сенсорных ощущений.

У одного из спелеологов при продолжительном пребывании в пещере нарушение самосознания выразилось в том, что он стал воспринимать себя чрезвычайно маленьким, не больше мухи. Сходные деперсонализационные расстройства в ходе опытов по сенсорной депривации наблюдались и у других исследователей.

Некоторые испытуемые переживали трудноописуемые ощущения, словно у них имелось два тела, частично совпадающих и в то же время находящихся сбоку от них и занимающих часть пространства помещения. Другие испытывали чувство перемещения частей тела, изменения их объема и длины, их отделения, чуждости и телесной необычности.

В одном эксперименте с использованием имитатора космического корабля у испытуемого возникло ощущение, что его руки и ноги увеличились до таких огромных размеров, что он стал испытывать физические затруднения при управлении оборудованием тренажера. В отдельные моменты ему казалось, что он парит в воздухе в состоянии невесомости, хотя никаких реальных изменений гравитации не происходило.

Ограничение афферентации способно проявляться и в сфере функционирования опорно-двигательного аппарата. Проблема длительного обездвиживания изучалась еще в конце девятнадцатого столетия, когда известный психиатр обратил внимание на изменения, происходящие у больных, долгое время, до восьми месяцев и более, соблюдавших строгий постельный режим. Он отмечал, что для правильной работы организма необходимо чередование покоя и движений, а вред от избыточного покоя и слишком продолжительного пребывания в постели может сказываться на лимфообращении, кровообращении и других жизненно важных функциях.

Теоретически нельзя исключать влияние длительного постельного режима и на психическую сферу, и возможно, именно поэтому в лечебницах, где широко практикуется длитель-

ный постельный режим при лечении молодых пациентов, наблюдается так много случаев так называемого юношеского слабоумия.

Измененная афферентация оказывает глубокое воздействие на биологические ритмы человека. Одним из первых, кто остро ощутил сбой внутренних часов, стал американский летчик, совершивший в одна тысяча девятьсот тридцать первом году кругосветный перелет за восемь суток. На протяжении всего полета его организму приходилось постоянно подстраиваться под смену местного времени, что в итоге обернулось бессонницей, сильной усталостью и плохим самочувствием.

Ритм жизнедеятельности человека может существенно меняться в связи с необходимостью несения вахт в технических системах, однако исследователи подчеркивают, что цикл сна и бодрствования не должен выходить за пределы привычных земных суток. Наиболее рациональный режим при долгом пребывании в технических системах выглядит так: четыре часа отводится на несение вахты, четыре часа на различные виды работы, включая уборку и физические упражнения, четыре часа составляет свободное время и еще четыре часа выделяется на сон. При построении такого распорядка крайне важно установить для каждого человека строго фиксированные часы несения вахты, активного отдыха и сна, чтобы поддерживать устойчивость циркадных ритмов.

В одном из научных опытов группа добровольцев была помещена в специально оборудованный бункер, находившийся глубоко под землей, что полностью исключало проникновение внешних звуков и естественного освещения. Испытуемые были предоставлены сами себе: они сами гасили свет перед сном и включали его при пробуждении, самостоятельно готовили пищу и занимались другими повседневными делами. С помощью аппаратуры велась непрерывная регистрация их физиологических функций. Результаты показали, что за восемнадцать суток участники эксперимента отстали от астрономического времени более чем на тридцать два часа, то есть продолжительность их субъективных суток приблизилась к двадцати шести часам. Характерно, что именно в этом измененном ритме к концу опыта у испытуемых наблюдались колебания всех физиологических показателей, свидетельствующие о десинхронизации внутренних процессов.

Крайним проявлением измененной афферентации выступает состояние сенсорного голода. В повседневной жизни человек крайне редко сталкивается с полным исчезновением воздействия раздражителей на психику, поэтому он просто не осознает, насколько важна для нормального функционирования постоянная нагрузка на органы чувств.

Один из космонавтов, описывая пережитое им состояние сенсорного голода в полете, давал ему такую характеристику: на него обрушилась тишина, он слышал только собственное дыхание и биение сердца, и больше ничего не было.

Абсолютно ничего. Постепенно он начинал ощущать беспокойство, которое трудно описать словами, оно вызревало где-то внутри сознания и с каждой минутой нарастало. Подавить его, избавиться от него не удавалось, что создавало постоянный внутренний дискомфорт.

Современные научные работы убедительно подтверждают значимость этих наблюдений и раскрывают новые механизмы влияния экстремальных факторов на принятие решений и поведение человека.

В две тысячи двадцать четвертом году коллектив исследователей из Университетского колледжа Лондона во главе с А. Тymoцкой провел серию опытов с использованием технологий виртуальной реальности для изучения нарастания рискованного поведения. Участникам предлагалось пройти по виртуальной доске, подвешенной на большой высоте, что моделировало физический риск.

Ученые обнаружили, что с каждым повторением возможность рисковать приводила к ослаблению эмоциональных реакций и росту готовности идти на риск. При этом скорость нарастания рискованного поведения существенно различалась у разных людей.

Ключевым фактором оказалась не исходная тревожность или общий эмоциональный фон, а скорость привыкания к эмоциональным переживаниям. Лица, у которых быстрее снижалась тревога или быстрее угасало возбуждение, демонстрировали более стремительный рост рискованного поведения со временем.

Данное исследование показывает, что эмоциональное привыкание может выступать важным механизмом, объясняющим, почему люди постепенно повышают степень риска в экстремальных обстоятельствах и почему этот процесс протекает с неодинаковой скоростью у разных индивидов.

Рассматривая факторы, воздействующие на человека в экстремальных условиях, необходимо особо остановиться на мотивационной составляющей, которая определяет не только выбор деятельности, связанной с риском, но и характер реагирования на критические обстоятельства. Под мотивом понимается внутреннее побуждение человека к определенному виду активности, направленное на удовлетворение конкретной потребности.

Исследователями выделены три группы лиц, избирающих опасные профессии, различающиеся по ведущим мотивам.

Первую группу образуют люди, чьи способности в обычных условиях реализовать трудно или невозможно, и при выборе профессии они ориентируются преимущественно на возможность самореализации в экстремальной обстановке.

Вторую группу составляют молодые люди, главная цель которых заключается в самоутверждении, проверке собственных сил и возможностей в сложных условиях.

Третья, наиболее многочисленная группа объединяет людей, готовых рисковать здоровьем и жизнью ради получения материальных или моральных благ, причем в основе их профессионального выбора лежит стремление к острым ощущениям, а также статусные и материальные притязания.

Исходя из этих мотивационных оснований, исследователи описывают три типа специалистов, работающих в экстремальных условиях.

Первый тип обозначается как исполнитель-герой. Это человек с минимальной профессиональной подготовкой, склонный абсолютизировать цели деятельности и пренебрегать ценой их достижения. Главным качеством такого специалиста становится фанатизм.

Второй тип характеризуется как агрессивный индивидуалист. Такой человек жестко увязывает результат деятельности с возможностью собственного физического выживания. Если на начальном этапе подготовки он демонстрирует соревновательность с другими членами команды, жесткость и агрессивное поведение, то в дальнейшем, на этапе углубленной профессионализации, перед ним встает цель подчеркнуть свою принадлежность к элитарной группе.

Третий тип определяется как операционалист-гуманист, отличающийся социальной ответственностью, наличием творческих способностей, проявляющихся при решении нестандартных задач, развитыми коммуникативными навыками и высокой психологической культурой.

В экстремальных обстоятельствах на поведение человека существенно влияют специфические социально-психологические ограничения. К числу таких ограничений относятся вынужденное пребывание в одиночестве или в составе изолированной группы, а также реальная угроза собственной жизни или жизни близких людей.

Под изоляцией понимается оторванность человека или группы от широкого социального окружения. При этом различают добровольную и вынужденную изоляцию, причем вынужденная изоляция при прочих равных условиях переносится значительно тяжелее.

В многочисленных отечественных и зарубежных работах убедительно доказано, что пребывание человека в лабораторных условиях изоляции ведет к целому спектру нарушений в сферах восприятия, мышления, памяти, внимания и эмоций. У испытуемых возникает состояние напряжения, появляются раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчи-

вость, ухудшается умственная работоспособность, увеличивается время реакции, снижается способность к концентрации внимания. В особо жестких условиях индивидуальной изоляции возникают серьезные отклонения, вплоть до появления галлюцинаций.

Ученые, проводившие психологические наблюдения в Антарктиде, выделили четыре основных симптома, регулярно фиксирувавшихся у участников зимовок. Эти симптомы являются общими и могут рассматриваться как характеристики обычного адаптивного поведения полярников в условиях длительной изоляции. Они включают депрессивные состояния, проявление враждебности к другим членам группы, нарушения сна и заметное ослабление познавательных способностей.

Люди, долгое время находящиеся в групповой изоляции, перестают стесняться друг друга, у них снижаются требования к соблюдению социальных условностей и норм приличия. Сравнивая наблюдения за участниками двух экспедиций, исследователи отмечали, что во втором плавании обнаружилось, что все перестали стесняться друг друга. Члены экипажа ходили в неглиже, не боялись нечаянно задеть собеседника словом или жестом, откровенность некоторых высказываний бывала чрезмерной и граничила с бестактностью, что в обычных условиях было бы совершенно невозможно.

Одиночество также оказывает глубокое воздействие на поведение человека, попавшего в экстремальную ситуацию. Об этом свидетельствуют многочисленные самонаблюдения людей, находившихся в условиях продолжительного одиночества.

Исследователь Антарктиды после трех месяцев одиночного пребывания на леднике оценивал свое состояние как глубоко депрессивное. В его воображении возникали яркие образы членов семьи и друзей, причем интенсивность этих образов была такова, что на время исчезало ощущение одиночества. Появлялось стремление к философским размышлениям, часто возникало чувство всеобщей гармонии и особого смысла окружающего мира.

Другая исследовательница, проведшая шестьдесят суток в одиночестве в условиях полярной ночи, рассказывала, что ее переживания были сходны с описанными полярным исследователем. У нее возникали яркие картины из прошлой жизни, в мечтах она рассматривала свою прошлую жизнь в ярком солнечном свете и чувствовала, будто сливается воедино с мирозданием. У нее развивалось состояние любви к этой ситуации, сопровождавшееся очарованием и галлюцинаторными переживаниями. Это состояние она сравнивала с тем, что испытывают люди при приеме наркотических веществ или находясь в религиозном экстазе.

Современные исследования проливают свет на когнитивные механизмы, связывающие переживание экстремальных событий с нездоровыми формами поведения.

В 2025 г. группа ученых под руководством Ю. Уэда из Токийского университета провела полевые исследования в двух общинах, пострадавших от природных катастроф в Японии и на Филиппинах.

Изучая последствия разрушительного землетрясения и цунами в Японии, а также катастрофического наводнения на Филиппинах, исследователи обнаружили, что люди, пережившие эти бедствия, демонстрировали устойчивое изменение в принятии решений, получившее название сдвига к настоящему. Это означает, что они начинали отдавать предпочтение сиюминутным выгодам в ущерб долгосрочным перспективам.

Данное когнитивное искажение, в свою очередь, объясняло значительную часть вариаций в таких нездоровых формах поведения, как курение, употребление алкоголя и увеличение индекса массы тела. Важно отметить, что этот эффект сохранялся на протяжении многих лет после катастрофы, что указывает на долговременное воздействие экстремальных событий на механизмы принятия решений.

Исследователи связывают этот феномен с переживанием дефицита и нехватки, вызванным утратой имущества и доходов, что заставляет мозг перестраиваться на режим немедленного удовлетворения потребностей в ущерб долгосрочному планированию.

Одним из серьезных факторов, влияющих на поведение человека в экстремальной ситуации, выступает социальная динамика и специфика общения в условиях изоляции и угрозы.

Исследователями на основе наблюдений за людьми, пережившими экстремальные ситуации, выделено несколько последовательных стадий развития отношений в группе.

Первая стадия получила наименование ориентировочного замирания и продолжается от нескольких секунд или минут до нескольких часов. Человек словно затаивается, присматриваясь к окружающим, оценивая их и перспективы своих контактов с ними. Данная стадия характеризуется резким снижением коммуникативной активности, причем вербальное общение может полностью прекратиться независимо от степени знакомства людей, оказавшихся в чрезвычайной ситуации.

Вторая стадия развития общения связана с заметным усилением интенсивности тех или иных проявлений коммуникации или даже с возникновением форм активного общения, не свойственных данному человеку в обычных условиях. Эта стадия определяется как период личностной экспансии, подготавливающей установление своего ролевого статуса в группе. На этой стадии человек пытается продемонстрировать окружающим свои лучшие качества, стремясь не только завладеть их вниманием, но и заслужить их уважение и признание. Если экстремальная ситуация сопровождается болезненными состояниями других людей, то часто возникает более тесное общение, связанное с заботой об ослабленных и уходом за пострадавшими. При этом в значительной мере разрушается привычное разграничение межличностного пространства, происходит как бы слияние этих пространств.

Проявление человеком заботы о других, даже если ему это трудно, повышает его ценность как для окружающих, так и для самого себя, что способствует росту психологической устойчивости к неблагоприятным факторам.

Третья стадия характеризуется формированием неформальных групп внутри коллектива. Ядро такой группы отличается большей внутренней устойчивостью и сплоченностью, которая достигается за счет постоянного напряжения внутригруппового взаимодействия и даже противоборства. Чем сложнее становятся экстремальные условия, тем труднее людям, склонным сохранять нейтралитет и оставаться непримкнувшими, удерживать свою позицию перед лицом конфликтующих неформальных объединений. На этой стадии могут проявляться и негативные стороны общения. У людей может возникать склонность к конфронтации с лидерами или с профессионалами, осуществляющими руководство и контроль за оставшимися в очаге экстремальной ситуации. Это выражается в нежелании подчиняться распоряжениям, в раздражительности, грубости, вспыльчивости и нетерпении. К тому же достаточно долгое пребывание неподготовленного человека в экстремальных условиях ведет к общему падению сопротивляемости как физическим, так и психологическим нагрузкам. Люди, пережившие катастрофу, могут отказываться от работ, связанных с ликвидацией ее последствий, уклоняться от ответственности за любое дело, а у некоторых может возникнуть убеждение в большей эффективности индивидуального пути выхода из экстремальной ситуации по сравнению с коллективными действиями.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.