

УДК 159.9**Социально-психологические особенности восприятия у людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях****Быков Анатолий Валерьевич**

Аспирант,
Российский государственный социальный университет,
129226, Российская Федерация, Москва, ул. Вильгельма Пика, 4;
e-mail: toly.bykov@yandex.ru

Кидинов Алексей Васильевич

Доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики,
Российский государственный социальный университет,
129226, Российская Федерация, Москва, ул. Вильгельма Пика, 4;
e-mail: a080ak@gmail.com

Аннотация

В данном исследовании коллектив авторов проводит теоретический анализ научных работ отечественных и зарубежных экспертов в области общей психологии, психиатрии и социальной психологии. Целью является выявление принципов и механизмов формирования восприятия экстремальных ситуаций. Авторы сосредотачивают свое внимание в основном на самой масштабной чрезвычайной ситуации эпидемиологического характера - пандемии Covid-19. Именно во время этой пандемии каждый человек столкнулся с последствиями социальной изоляции, что впоследствии изменило наше восприятие не только к эпидемиологическим угрозам, но и к экстремальным ситуациям в целом. Этот всесторонний анализ предлагает теоретическое основание для лучшего понимания психологических последствий таких беспрецедентных кризисов, предоставляя ценные идеи для психологических специалистов и исследователей, ориентирующихся в постпандемическом мире.

Для цитирования в научных исследованиях

Быков А.В., Кидинов А.В. Социально-психологические особенности восприятия у людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 82-87.

Ключевые слова

Экстремальные ситуации, восприятие, психология, COVID-19.

Введение

Наводнение в Бразилии, песчаные бури в Ираке, лесные пожары в России, аномальная жара в Европейском союзе, ураган «Иэн» в США, супертайфун «Нору» на Филиппинах — эти экстремальные ситуации лишь малая доля тех постпандемийных чрезвычайных происшествий, которые случились во всём мире за последние 2 года. По статистике МЧС России в 2022 году в РФ число людей, пострадавших от чрезвычайных ситуаций, дошло до 235 274 человек, а общий материальный ущерб составил 7 828 394,733 тыс. руб. [Министерство по чрезвычайным ситуациям России. Глава 1. Основные показатели и оценка состояния защиты населения и территорий от природных и техногенных чрезвычайных ситуаций, [www...](http://www.mchs.gov.ru)] В современных условиях динамично меняющейся и повышающей неопределенность окружающей среды для каждого человека всё значительнее становится роль адаптационных механизмов психоэмоционального состояния, процессов восприятия и переживания техногенных, природных, эпидемиологических и других видов чрезвычайных ситуаций. Увеличивающаяся частота и серьезность этих чрезвычайных ситуаций, в сочетании с непредсказуемостью постпандемического мира, представляют значительные вызовы для наших адаптивных способностей. Кумулятивное психологическое воздействие повторяющихся непредсказуемых событий может привести к проблемам со ментальным здоровьем, таким как тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство и выгорание. Более того, именно психика человека является первой линией обороны перед такими катастрофическими событиями. Через наши когнитивные и эмоциональные процессы и реакции мы обрабатываем, понимаем и в конечном итоге реагируем на эти чрезвычайные ситуации. Наша способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, реагировать быстро и адекватно, а также восстанавливаться после психологического воздействия этих событий критична для нашего выживания и благополучия.

Основное содержание

Восприятие экстремальных ситуаций формируется последовательно и напрямую зависит от развития фаз самого чрезвычайного происшествия. Так вначале люди, находящиеся в зоне угрозы цунами, получают уведомления через различные способы связи: это может быть смс-уведомление или задействование экстренной связи по радио или телевидению с прерыванием вещания.

По статистике, в Японии, где цунами случаются достаточно часто, 98% населения воспринимают очень серьезно любые экстренные уведомления чрезвычайных служб [Макиносима, Имамура, Ойши, 2020]. После получения первых уведомлений толчки землетрясения, которые и вызывают цунами, заставляют людей покидать собственные домовладения в поисках дополнительной информации о происходящем, люди начинают образовывать малые группы и первоначально согласуют свои действия самостоятельно, дожидаясь последующих уведомлений от государственных служб. Образовывая малые группы, люди снижают уровень панических настроений и переубеждают тех, кто недооценивает уровень угрозы и отказывается от эвакуации. На следующем этапе начинается активная фаза эвакуации, и именно эта фаза оказывает максимальный эффект на психологическое состояние через восприятие визуальных и звуковых характеристик экстремальной ситуации.

Так респонденты, пережившие цунами в Таиланде, отмечают повышенную слуховую и

визуальную чувствительность, 69% респондентов видели необычные изменения в океане, а 55% респондентов слышали необычные звуки непосредственно перед приходом цунами [Грегг, Хоутон, Патон, 2006]. При эвакуации особое звуковое восприятие оказывает звук улетающего самолёта или поезда, эти звуки формируют образ надежды на скорейшие переживания экстремальной ситуации [Гайяр, Клаве, Виберт, 2008]. Таким образом, уведомления от профильных служб, визуальные, звуковые признаки приближающейся угрозы природного, эпидемиологического или техногенного характера формируют первичное восприятие экстремальной ситуации в целом и позволяют человеку сопоставить потенциальную угрозу с его внутренними опасениями и эмоциональными переживаниями.

Эмоции и отношение к экстремальным ситуациям, формируются в течение длительного времени и могут быть связаны с личным опытом непосредственно, или косвенно, полученным через СМИ или интернет. Иногда новости СМИ о экстремальных ситуациях сопровождаются громкими заголовками, мнениями экспертов и ежедневными прогнозами аналитиков. Такой тип информирования, несомненно, формирует значимость и важность обсуждаемой экстремальной ситуации, однако чересчур "громкие" заголовки или поспешные выводы могут повысить общий уровень тревожности человека и исказить его восприятие других угроз и экстремальных ситуаций, как это было замечено во время пандемии Covid-19, когда многие люди впервые столкнулись с такой масштабной эпидемиологической угрозой [Нестик, Задорин, 2020].

Раскрывая понятие эмоционального восприятия, становится очевидно, что процесс формирования страхов и эмоциональных реакций на экстремальные ситуации является сложным и многогранным, включающим как личный опыт, так и внешние влияния. Например, личный непосредственный опыт может быть особенно значимым, поскольку он позволяет человеку формировать эмоциональные реакции на основе собственного опыта экстремальных условий. Этот опыт может формировать не только непосредственную эмоциональную реакцию, но и долгосрочное восприятие подобных ситуаций в будущем.

Точно так же косвенный опыт, часто передаваемый через СМИ, интернет или личных знакомых играют важную роль в формировании общественного восприятия экстремальных ситуаций.

В 2020 году в России для предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) был задействован механизм самоизоляции, который временно ограничивал нахождение людей в общественных местах. Во время самоизоляции взрослые и дети столкнулись с новым для себя социальным явлением, и это выразалась в росте тревожных психоэмоциональных состояниях.

По данным Московской службы психологической помощи населению, количество обращений, связанных с тревожными состояниями, возросло с 181 обращения в 2019 году до 455 в период самоизоляции 2020 года [Герасимова, 2020]. Интересно в исследовании МСППН то, что во время начального периода самоизоляции произошло снижение количества обращений, связанных с депрессивными состояниями. Это может быть связано с неоднозначностью воспринимаемой угрозы самой экстремальной ситуации на момент первых случаев заражения, многие люди просто не сталкивались с инфекцией лично и находились в безопасном для себя месте — дома, в окружении родных и близких, что, соответственно, повышало общий уровень социальной тревожности, но в то же время снижало депрессивные настроения. Длительность периода экстремальной ситуации напрямую влияет на её восприятие и на общее психоэмоциональное состояние человека. Так принятие реалистичности и угрозы экстремальной ситуации в пандемию коронавируса было схоже с уровнем восприятие угрозы

природной катастрофы и имело фазу шока, отрицания с элементами эйфорической реакции [Ениколопов, Бойко, Медведева, 2020]. Особую важность в восприятии человеком пандемии Covid-19 играл поиск смыслов и причинно-следственных связей. Люди, оказавшись в непривычных для себя условиях, каждый день мониторили официальную статистику зараженных и читали мнение профильных эпидемиологических экспертов. Чем больше длилась пандемия, тем больше люди нуждались в объяснении смыслов происходящего. Людям было тяжело принимать новую для себя реальность и психологические службы сыграли важную роль в формировании образа принятия и восприятия эффекта пандемии на современное общество [Ениколопов, Бойко, Медведева, 2020]. Также особую важность восприятия любой экстремальной ситуации играет социальная роль, пол, возраст, личный опыт, экономическое благополучие человека, оказавшегося в чрезвычайных условиях. Исследователи из Португалии проанализировали индивидуальный и общественный психологический опыт пандемии Covid-19 с учётом различных социальных факторов. Так, по результатам анализа было установлено, что женщины чаще сообщали о более низком качестве жизни и эмоциональном состоянии, чем мужчины. Молодые и одинокие участники хуже воспринимали пандемию Covid-19 как травматический опыт. Безработица также была связана с худшим восприятием воздействия пандемии Covid-19. Восприятие правительственных мер по преодолению кризиса и поддержки со стороны семьи, друзей и общества положительно сказалось на качестве жизни и восприятии правительственных действий по противодействию пандемии, в то время как восприятие подверженности травматическим стрессовым факторам оказало негативное влияние на качество жизни [Моргадо, Круз, Пейшото, 2023].

С течением экстремальной ситуации происходят адаптационные процессы в контексте восприятия рисков и угроз, они же закладывают новые модели поведения и восприятия различных социальных ситуаций. Так, в постпандемийный период 70% граждан РФ готовы носить индивидуальные средства защиты при симптомах простуды в общественных местах, до пандемии Covid-19 84% граждан не носили СИЗ считая, что могут вызвать излишнее внимание к себе или выглядеть странно среди знакомых и друзей.

Сама пандемия Covid-19 смогла изменить модель восприятия и поведения эпидемиологической угрозы, и средства индивидуальной защиты стали привычным способом защиты для Россиян. В то же время люди стали чаще обращать внимание на симптомы ОРВИ в своём окружении, возможно, после пандемии многие стали более внимательно следить за своим здоровьем и просто испытывают тревожность на фоне потенциальной возможности заражения. На возможное подтверждение данной гипотезы указывает опрос ВЦИОМ 2023 года, который сообщает, что в общей сложности 41% респондентов очень боится или в какой-то мере опасается заразиться коронавирусом.

Заключение

Таким образом, восприятие экстремальной ситуации зависит от многочисленных и разноплановых факторов. На первых этапах огромную роль играет уведомление граждан о приближающейся угрозе техногенного, природного, эпидемиологического и другого характера. Затем возникающие сомнения, страхи и неопределенности устраняются за счёт объединения людей в малые группы, а звуковые и визуальные образы экстремальной ситуации могут трактоваться по-разному в зависимости от контекста развития событий. В то же время опыт пандемии Covid-19 продемонстрировал, что восприятие угрозы напрямую зависит от мер

поддержки со стороны родных, близких, социальных и государственных органов. Последствия экстремальных ситуаций могут менять модель социального поведения и общего восприятия возможных угроз, с которыми может столкнуться каждый человек вновь.

Библиография

1. Министерство по чрезвычайным ситуациям России. Глава 1. Основные показатели и оценка состояния защиты населения и территорий от природных и техногенных чрезвычайных ситуаций [Онлайн]. Доступно по: (<https://mchs.gov.ru/dokumenty/6751>) (Дата доступа: 01.03.2024).
2. Макиносима, Ф., Имамура, Ф., Ойши, Й. (2020). Процессы эвакуации при цунами на основе человеческого поведения в прошлых землетрясениях и цунами: обзор литературы. *Прогресс в науке о бедствиях*, 7, 100113. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100113>
3. Грегг, К. Е., Хоутон, Б. Ф., Патон, Д. и др. (2006). Природные предупреждающие знаки цунами: человеческий опыт и реакция на землетрясение и цунами в Таиланде в 2004 году. *Спектры землетрясений*, 22(3_suppl), 671-691. <https://doi.org/10.1193/1.2206791>
4. Гайяр, Ж.С., Клаве, Э., Виберт, О. и др. (2008). Реакция этнических групп на землетрясение и цунами 26 декабря 2004 года в Аче, Индонезия. *Nat Hazards*, 47, 17–38. <https://doi.org/10.1007/s11069-007-9193-3>
5. Нестик, Т. А., Задорин, И. В. (2020). Отношение россиян к глобальным рискам: социодемографические и психологические факторы восприятия угрозы. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 5(159), 4-28. DOI 10.14515/monitoring.2020.5.1700.
6. Герасимова, А. А. (2020). Анализ обращений на телефон экстренной психологической помощи во время пандемии и до нее. *Консультативная психология и психотерапия*, 109-119. DOI 10.17759/cpp.2020280206.
7. Ениколопов, С. Н., Бойко, О. М., Медведева, Т. И. и др. (2020). Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID-19. *Психологические и педагогические исследования*, 12(2), 108-126. DOI 10.17759/psyedu.2020120207.
8. Моргадо, А. М., Круз, Ж., & Пейшото, М. М. (2023). Индивидуальный и общественный психологический опыт пандемии COVID-19: чрезвычайное положение в Португалии. *Текущая психология*, 42, 3213-3223. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01676-w>
9. Коммерсант. [Онлайн]. Доступно по: <https://www.kommersant.ru/doc/5559486> (Дата доступа 01.03.2024).
10. Всероссийский центр изучения общественного мнения. [Онлайн]. Доступно по: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/koronavirus-poltora-goda-spustja-strakh-vozvrashchaetsja> (Дата доступа: 01.03.2024).

Socio-psychological perception in people facing emergency situations

Anatolii V. Bykov

Postgraduate student
Russian State Social University,
129226, 4, Vilgel'ma Pika str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: toly.bykov@yandex.ru

Aleksei V. Kidinov

Doctor of psychology, associate professor
Professor of the Department of Psychology, Conflictology and Behavioral Science
Russian State Social University,
129226, 4, Vilgel'ma Pika str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: a080ak@gmail.com

Abstract

In this study, the team of authors conducts theoretical analysis of scientific works of domestic and foreign experts in the field of general psychology, psychiatry and social psychology. The aim is to identify the principles and mechanisms of forming the perception of extreme situations. The authors focus their attention mainly on the most large-scale emergency of epidemiologic nature - the Covid-19 pandemic. It was during this pandemic that everyone faced the consequences of social isolation, which subsequently changed our perceptions not only towards epidemiological threats but also towards extreme situations in general. This comprehensive analysis offers a theoretical framework to better understand the psychological implications of such unprecedented crises, providing valuable insights for psychological professionals and researchers navigating the postpandemic world.

For citation

Bykov A.V., Kidinov A.V. (2024) Sotsial'no-psikhologicheskie osobennosti vospriyatiya u lyudei, okazavshikhsya v ekstremal'nykh situatsiyakh [Socio-psychological perception in people facing emergency situations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 82-87.

Keywords

Extreme situations, perception, psychology, COVID-19

References

1. Ministry of Emergency Situations of Russia. Chapter 1. Main indicators and assessment of the state of protection of the population and territories from natural and man-made emergencies [Online]. Available from: (<https://mchs.gov.ru/dokumenty/6751>) (Access date: 03/01/2024).
2. Makinoshima, F., Imamura, F., Oishi, Y. (2020). Tsunami evacuation processes based on human behavior in past earthquakes and tsunamis: A literature review. *Progress in Disaster Science*, 7, 100113. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100113>
3. Gregg, K. E., Houghton, B. F., Paton, D. et al. (2006). Natural tsunami warning signs: human experiences and responses to the 2004 Thailand earthquake and tsunami. *Earthquake Spectra*, 22(3_suppl), 671-691. <https://doi.org/10.1193/1.2206791>
4. Gaillard, J. S., Clavet, E., Vibert, O. et al. (2008). Ethnic groups' responses to the December 26, 2004 earthquake and tsunami in Aceh, Indonesia. *Nat Hazards*, 47, 17–38. <https://doi.org/10.1007/s11069-007-9193-3>
5. Nestik, T. A., Zadorin, I. V. (2020). Russians' attitude to global risks: sociodemographic and psychological factors of threat perception. *Monitoring Public Opinion: Economic and Social Change*, 5(159), 4-28. DOI 10.14515/monitoring.2020.5.1700.
6. Gerasimova, A. A. (2020). Analysis of calls to the emergency psychological helpline during the pandemic and before it. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 109-119. DOI 10.17759/cpp.2020280206.
7. Enikolopov, S. N., Boyko, O. M., Medvedeva, T. I. et al. (2020). Dynamics of psychological reactions at the initial stage of the COVID-19 pandemic. *Psychological and Educational Research*, 12(2), 108-126. DOI 10.17759/psyedu.2020120207.
8. Morgado, A. M., Cruz, J., & Peixoto, M. M. (2023). Individual and community psychological experiences of the COVID-19 pandemic: the state of emergency in Portugal. *Current Psychology*, 42, 3213-3223. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01676-w>
9. Businessman. [Online]. Available at: <https://www.kommersant.ru/doc/5559486> (Accessed 03/01/2024).
10. All-Russian Center for the Study of Public Opinion. [Online]. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/koronavirus-poltora-goda-spustja-strakh-vozvraschaetsja> (Access date: 03/01/2024).