

УДК 159.96

Д.В. Каширский, А.А. Литвинова, Т.В. Абакарова, А.В. Воронцов

## ПЕРЕЖИВАНИЕ СТРЕССА В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ (НА МАТЕРИАЛЕ АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ УЧЕНИЙ ПО ЗАХВАТУ ЗАЛОЖНИКОВ)

В статье приводятся предварительные результаты исследования поведения людей в состоянии стресса в ситуации неопределенности. Экспериментальное исследование осуществлялось в естественных условиях во время антитеррористических учений по захвату заложников, которое проводилось в феврале 2019 года в г. Новоалтайске Алтайского края. В рамках проводимых учений была смоделирована ситуация, в которой группа «условных террористов» захватывает «условных заложников» в ДК «Космос» г. Новоалтайска во время просмотра киносеанса. «Условными заложниками» стала группа студентов филиала Сибирского государственного университета путей и сообщения в возрасте от 18 до 22 лет (100 человек). В статье подробно представлен ход эксперимента и приводятся описания поведения заложников на различных стадиях исследования. В настоящее время материалы эксперимента находятся в процессе обработки и будут детально представлены в следующих публикациях. Полученные результаты лягут в основу программы по развитию способности субъекта противостоять стрессовым ситуациям, обусловленным неопределенностью и чрезвычайным по интенсивности воздействиям на психику факторам.

*Ключевые слова:* стресс, ситуация неопределенности, естественный эксперимент, антитеррористические учения, захват заложников, совладание со стрессом.

D.V. Kashirsky, A.A. Litvinova, T.V. Abakarova, A.V. Vorontsov

## THE EXPERIENCE OF STRESS IN THE UNCERTAINTY SITUATION (ON THE MATERIAL OF ANTI-TERRORIST DOCTRINES ACCORDING TO THE PURPOSE OF HOSTAGES)

The article presents the preliminary results of the study of the behavior of people under stress in a situation of uncertainty. An experimental study was carried in natural conditions during anti-terrorist exercises to seize hostages, which was conducted in February 2019 in the city of Novoaltaisk, Altai Territory. As part of the exercises, a situation was simulated in which a group of «conditional terrorists» captures «conditional hostages» in the Cosmos Palace of Culture in Novoaltaisk while watching a film show. A «conditional hostage» was a group of students from the branch of the Siberian State University of ways and communication between the ages of 18 and 22 (100 people). The article describes the course of the experiment and describes the behavior of the hostages at various stages of the study. At present, the experimental materials are being processed and will be presented in detail in the following publications. The results will form the basis of the program on the development of the ability of the subject to withstand stressful situations caused by uncertainty and extreme psychological effects on the psyche factors.

*Key words:* stress, situation of uncertainty, natural experiment, antiterrorist teachings, hostage taking, coping with stress.

### Понятие стресса в психологии

Жизнь человека в условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием неблагоприятных факторов, которое сопровождается возникновением и развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также

физическим и психическим перенапряжением. Наиболее выражены эффекты воздействия на психику человека в психологически трудных ситуациях в связи с природными и техногенными бедствиями, авариями и катастрофами, социальными и профессиональными конфликтами и т. д. Эти воздействия приводят к ухудшению функциональ-

ного состояния организма, изменению личностного статуса, ведут к снижению эффективности профессиональной деятельности. Традиционно состояние, вызванное этим влиянием, называется стрессом.

Термин «стресс» в научное употребление впервые был введен в XVII в. английским ученым Робертом Гуком. Данное понятие первоначально использовалось для характеристики технических объектов и описывало «напряжение» и «сопротивление», возникающие во время воздействия одного объекта на другой. В отношении человека понятие «стресс» стало применяться с 1936 года с подачи Ганса Селье. Опираясь на клинические исследования, он рассматривал стресс в рамках процесса адаптации субъекта к изменяющимся жизненным ситуациям.

В настоящее время понятие «стресс» объединяет большой круг вопросов, которые связаны с возникновением, проявлениями и последствиями воздействий внешней среды (конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д.). Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук [1].

Современные исследователи стресса Р.В. Куприянов и Ю.М. Кузьмина [2] концентрируют свое внимание на трех основных аспектах. Во-первых, стресс рассматривается как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека. Во-вторых, стресс как состояние, которое включает в себя разнообразие специфических физиологических и психологических проявлений. В-третьих, стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека. Авторы подчеркивают, что под термином «стресс» следует понимать второе определение, т. е. стресс – это реакция организма на внешние факторы. При этом для описания негативных последствий стресса используется специальный термин – дистресс, а внешние факторы, которые вызывают стресс, получили название «стрессоры».

Стресс, как особое психическое состояние, связан с возникновением и проявлением эмоций, но при этом не стоит его сводить только к эмоциональным феноменам, так как данное явление детерминировано и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального и всестороннего психологического изучения [1].

### **Ситуация неопределенности как стрессогенный фактор**

Анализ литературных источников, посвященных проблеме стресса и стрессоустойчивости личности, позволяет сделать вывод, что стрессогенными для человека являются особого рода ситуации, которые отличает элемент неопределенности. По мнению Т.В. Корниловой [3], стрессогенными для человека являются не сами ситуации, а состояние, в котором находится мышление субъекта, когда ему требуется преодолевать неполную или противоречивую информацию о ситуации. Существуют различные трактовки понятия неопределенности и разные способы ее исследования в различных психологических школах и направлениях. В современной когнитивной психологии неопределенность изучают в рамках проблемы решения задач. Для этих целей субъекта ставят в ситуацию выбора при наличии неполных данных, после чего оценивают используемые им стратегии достижения результата.

Когнитивный подход к проблемам регуляции деятельности и познавательной активности в русле исполнительных функций развивается в работах А.В. Коротковой, А.А. Алексеева, Г.Е. Рупчева и др., при решении комплексных задач – в исследованиях А.Н. Поддьякова, А.С. Елисеенко, Т.В. Рябовой и др. В эмпирических исследованиях выявлены три типа целеобразования в зависимости от ощущения субъективной неопределенности при решении комплексной проблемы: первый – разработка образа цели, возникновение новой системы анализа, готовность гибко изменять поисковую активность, второй тип представлен стереотипным способом действий, который формирует внутреннюю динамику деятельности и ведет к нарушению поисковой активности и как следствие повышается субъективная неопределенность ситуации и непредсказуемость результатов действий. Третий тип реализуется в избегании поисковой активности содержательного решения и постановки цели завершения задачи с любым исходом.

На наш взгляд, для всестороннего исследования поведения субъекта в состоянии стресса лучше всего подходит экспериментальный дизайн. Для его реализации должна быть создана экстремальная ситуация, которая ставила бы субъекта в такое положение, в котором он не имел бы возможности что-либо изменить. Вследствие этого человек погружается в состояние внутреннего напряжения и «субъективной неопределенности», что приводит его к различным способам поведения, которые могут быть объективно зафиксированы и детально проанализированы в исследовании. При этом

ситуация исследования должна быть максимально приближена к жизни, то есть быть создана в условиях не лабораторного, а естественного эксперимента.

### **Организация экспериментального исследования переживания стресса в ситуации неопределенности**

Реализация метода естественного эксперимента для исследования поведения субъекта в состоянии стресса, вызванного ситуацией неопределенности, довольно непростая задача. Для организации подобного исследования требуются большие организационные, финансовые и человеческие ресурсы. В данной статье будут представлены предварительные результаты исследования, выполненного нами в ходе проведения антитеррористических учений, организованных под руководством оперативного штаба в Алтайском крае в феврале 2019 года в городе Новоалтайске. В ходе учений были задействованы более 500 человек различных структур Новоалтайска и Барнаула, таких как Федеральная служба безопасности Российской Федерации по Алтайскому краю, полиция, МЧС России по Алтайскому краю, Управление Федеральной службы исполнения наказаний России по Алтайскому краю, КГБУЗ «Краевой центр медицины катастроф» и др.

В рамках проводимых учений была смоделирована ситуация, в которой группа «условных террористов» захватывает «условных заложников» в ДК «Космос» г. Новоалтайска во время просмотра киносеанса. «Условными заложниками» стала группа студентов филиала Сибирского государственного университета путей и сообщения в возрасте от 18 до 22 лет (100 человек). Таким образом, в эксперименте была смоделирована ситуация неопределенности в условиях, приближенных к реальности. Чрезвычайность этой ситуации, ее, несомненно, стрессогенный для личности характер позволяют рассматривать данный эксперимент в качестве релевантной модели для исследования поведения человека в стрессе в ситуации неопределенности.

**Цель экспериментального исследования** заключалась в оценке динамики психических процессов и состояний условных заложников.

#### **Основные этапы исследования**

Первый этап – инструктаж, психоэдукация и первичное обследование условных заложников до начала эксперимента (до ситуации захвата).

Второй этап – наблюдение и обследование условных заложников во время захвата.

Третий этап исследования предполагает обследование условных заложников с целью выявления

их отсроченных реакций (диагностика после захвата).

#### **Методология и методы исследования**

По способу организации данное исследование представляет собой естественный эксперимент, что дает нам возможность изучать поведение субъекта в ситуации стресса в приближенных к жизни условиях. Сказанное не означает, конечно, что ситуация захвата заложников является типичной для каждого человека, однако, на наш взгляд, она может выступить в роли хорошей модели для изучения протекания психических процессов субъекта в ситуации стресса, вызванного переживанием «внутренней неопределенности».

Наряду с этим в своей работе мы использовали методы нейропсихологии и патопсихологии, а также личностные опросники. Эти методы были использованы на разных этапах исследования. Реализуемый в исследовании подход может быть назван системным, поскольку по своей сути он охватывает различные стороны психической реальности человека. Проведенные нами нейропсихологические пробы (по А.Р. Лурия) позволяют сделать выводы о функциональном участии мозга в развертывании той или иной реакции человека на неопределенные и чрезвычайные по своему воздействию факторы – грубое физическое и психическое воздействие, стрельба и пр. [4]. Патопсихологическое обследование позволяет увидеть особенности работы высших психических функций в вышеописанных условиях [5]. Кроме того, все респонденты были обследованы по десяти тестовым методикам, в которых мы изучали: особенности самоорганизации деятельности; стили поведения; уровень стресса; уровень позитивного и негативного аффекта; мотивацию и пр.

Теоретико-методологическую основу исследования составила культурно-историческая теория Л.С. Выготского [6], в соответствии с которой любая форма человеческого поведения появляется вначале как форма коллективно распределенной деятельности. В этом контексте реакции человека на стресс, безусловно, имеют в своей основе биологические предпосылки, но являются вместе с тем культурно обусловленными. Преодоление последствий стресса, выход из ситуации неопределенности заключается в выработке системы психологических средств, которые должны быть переданы субъекту психологом. Это положение является крайне важным для нас на стадии разработки программы по развитию способности субъекта справляться со стрессом в ситуации неопределенности, создание которой – одна из будущих наших задач.

Кроме этого, согласно распространенной точке зрения, стресс представляет собой переживаемое личностью эмоциональное состояние, однако, на наш взгляд, согласно принципу целостности, сформулированному Л.С. Выготским, стресс должен рассматриваться в контексте динамического единства аффекта и интеллекта. Данную динамику мы планируем проследить в дальнейшем на стадии более детального анализа полученных результатов.

Еще одним методом исследования, используемым нами в работе, было наблюдение, которое велось на протяжении всех этапов эксперимента и сопровождалось видеосъемкой. Наблюдение одновременно осуществляли 4 психолога с целью получения более объективных результатов.

#### **Описание эксперимента и некоторые предварительные результаты исследования переживания стресса в ситуации неопределенности**

Представим более детальное описание хода эксперимента и некоторые предварительные результаты исследования поведения субъекта в состоянии стресса, вызванного ситуацией неопределенности («захват заложников»).

В ситуации захвата заложников, которая сопровождалась выстрелами и громкими криками «террористов», часть «заложников» кинулись врассыпную и спрятались под стулья, а другая часть осталась в полном оцепенении или ступоре. Можно отметить, что в целом поведение «заложников» характеризовалось панической реакцией, сопровождающейся страхом, испугом, непониманием происходящего. Далее всех «заложников» собрали в одном месте с поднятыми за головой руками. «Заложники» при этом демонстрировали оцепенение и полное подчинение «террористам».

Через некоторое время «заложников» разделили: в коридор вывели десять, заранее отобранных нами человек, после чего в коридоре прозвучали громкие выстрелы. «Террористы» объявили, что за непослушание с другими «заложниками» «будет то же самое» (подразумевалось, что выведенных застрелили). Затем в коридор вывели еще 20 человек. Оставшиеся «заложники» провели в зале с поднятыми руками за головой несколько часов. При этом «террористы» периодически стреляли, грубо обращались с ними.

После периода паники и оцепенения, царивших в среде «заложников», у них стали ярко проявляться физиологические реакции: тремор, тик, покраснения или же побледнение кожных покровов. Среди психологических реакций отмечались в большинстве случаев подавленность, ступор, апа-

тия, реже – расторможенность и истерика. В двух случаях была оказана помощь в виде комплексной пато- и нейропсихологической коррекции посредством глазодвигательной техники с внушением, что позволило купировать истерический приступ.

В ходе эксперимента из группы «заложников» на основе результатов предварительного обследования (т. е. до захвата) была выделена подгруппа из 30 человек. После того, как их отделили от основной группы, они подверглись еще большему по интенсивности воздействию стрессогенных факторов. В результате постановочных действий часть этих «заложников» выставили в виде «заградительного щита», часть подвергали физическому воздействию («заложников» роняли, ставили на колени), другие долго лежали на полу, а с некоторыми было симитировано «убийство» (произведена имитация перерезания горла ножом). В результате обследования у испытуемых этой подгруппы наблюдалась высокая физиологическая усталость, на фоне которой отмечалась и психическая истощаемость, которая проявлялась в ярко выраженной подавленности и апатии.

Через полтора часа эксперимента в обеих группах стали отмечаться изменения: появилась демонстративное безразличие и неповиновение – кто-то из «заложников» отпуская руки, кто-то начинал смотреть в упор на «террористов» и пр. Вслед за усталостью и истощением появились первые признаки агрессивного поведения.

На следующих этапах антитеррористических учений (штурм и оказание помощи «заложникам») психологи участия не принимали.

На стадии захвата заложников были обследованы также 4 педагога, сопровождавшие студентов: двое мужчин (33 и 35 лет) и две женщины (50 и 61 год). Мы наблюдали и за их поведением и реакциями в ходе самого захвата. Первые реакции были такими же, как и у всех студентов, – испуг, подчинение. Но далее реакции стали иными. Если у студентов мы наблюдали непосредственные реакции на ситуацию «здесь и сейчас», то у педагогов непосредственная реакция сменилась на опосредованную, обусловленную их опытом. Но проявился этот опыт неожиданным образом: педагоги-мужчины стали проявлять агрессию по отношению к исследователям (в виде неподчинения и грубых реплик в их адрес); а педагоги-женщины решили, что «с них хватит, и они больше не играют». Такая реакция, по-видимому, обусловлена поведенческими стереотипами, но это предмет другого исследования, в данной статье мы лишь отмечаем некоторые наблюдаемые особенности поведения педагогов. В какой-то момент педагоги решили



выйти из «внутренней ситуации», в которой они выступали в качестве участников и являлись объектами воздействия, и встать «над ситуацией», в автономную и независимую позицию субъекта.

Естественно, что такая позиция педагогов не предусматривалась форматом эксперимента. Сам процесс экспериментального воздействия отличался высокой динамичностью и напряжением, что требовало от экспериментаторов повышенной концентрации внимания и личностной собранности. Исследователь в данной ситуации должен находиться в нейтральной позиции и удерживать в фокусе своего внимания всю совокупность происходящих процессов. Позиция педагогов в данной ситуации очень мешала исследователям.

Можно отметить, что педагоги испытали, так же как и другие участники эксперимента, сильнейший стресс, но в определенный момент часть педагогов отказались от дальнейшего обследования и в устной форме пытались убедить экспериментаторов, что на них эта ситуация никаким образом не повлияла, отрицая объективно наблюдаемые нами психофизиологические реакции.

Таким образом, исследование показало, что респонденты возрастной группы от 18 до 22 лет воспринимают ситуацию стресса и неопределенности как непосредственную, а более взрослые

участники в какой-то момент абстрагируются от происходящих событий и начинают действовать в соответствии с индивидуальными стереотипными психологическими конструктами, демонстрируя более широкий диапазон культурных форм поведения.

На данный момент материалы проведенного нами экспериментального исследования находятся в процессе анализа и обработки. В самое ближайшее время нам предстоит также обследовать всех респондентов на предмет отсроченных реакций. Кроме того, мы планируем интервьюировать тех, кто принимал непосредственное участие в разворачиваемых действиях (были «условно убиты» и т. д.), с привлечением качественной методологии, в частности семантического анализа. Результаты этой работы будут представлены в нашей следующей публикации. Ожидается получение большой совокупности данных, на основе которых можно будет сделать развернутые выводы относительно поведения человека в стрессе, вызванном ситуацией неопределенности. Полученные в данном исследовании результаты лягут в основу программы по развитию способности субъекта противостоять стрессовым ситуациям, которые обусловлены неопределенностью и чрезвычайными по интенсивности воздействия на психику факторами.

### Библиографический список

1. Бодров, Б. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Б. А. Бодров. — Москва : ООО «ПЕР СЭ», 2006. — 650 с.
2. Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. — Казань : КНИТУ, 2012. — 212 с.
3. Корнилова, Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска [Электронный ресурс] / Т. В. Корнилова // Психологические исследования. — 2015. — Т. 8, № 40. — С. 3. — Электрон. версия печ. публ. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/>, свободный (дата обращения: 10.03.2019).
4. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 320 с.
5. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. — Москва : МГУ, 1971. — 40 с.
6. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. — Москва : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 1008 с.