

ИНТЕГРАТИВНОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РИСКОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**И.А. Воронов, доктор психологических наук, профессор.
Санкт-Петербургский институт психологии и акмеологии.**

**О.Н. Сошина, кандидат экономических наук, доцент.
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов.**

**Ю.В. Парышев, кандидат педагогических наук, доцент.
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России**

Рассмотрен алгоритм копинг-стратегий человека в экстремальной ситуации, показано интегративное прогнозирование психологических рисков в экстремальной психологии.

Ключевые слова: экстремальная психология, прогнозирование психологических рисков, психические состояния, психологическая подготовка, информация, копинг-стратегии в экстремальных ситуациях

INTEGRATIVE FORECASTING OF PSYCHOLOGICAL RISKS IN EXTREME PSYCHOLOGY

I.A. Voronov. Saint-Petersburg institute of psychology, acmeology.

O.N. Soshina. Saint-Petersburg humanitarian trade union university.

Yu.V. Parysev. Saint-Petersburg university of State fire service of EMERCOM of Russia

The algorithm of coping-strategy of the person in an extreme situation is considered, integrated approach of forecasting of psychological risks in extreme psychology is shown.

Keywords: extreme psychology, forecasting of psychological risks, mental conditions, psychological preparation, information, coping-strategy in extreme situations

Объектом экстремальной психологии (ЭП), с точки зрения комплексного подхода, является достаточно сложная конструкция, моделируя которую, можно свести ее к нескольким интегральным блокам: среда обитания, организм человека, состояния психики, поведение и деятельность, время и связанные с ним (со временем) детерминистские и стохастические процессы. Предметом ЭП являются связи между указанными интегральными блоками (рис. 1).

Сокращенно систему назовем СОС-ПВ (среда, организм, состояния психики, поведение, время). Аббревиатуру СОС-ПВ можно ассоциировать с международным сигналом SOS и сокращением «пространство-время».

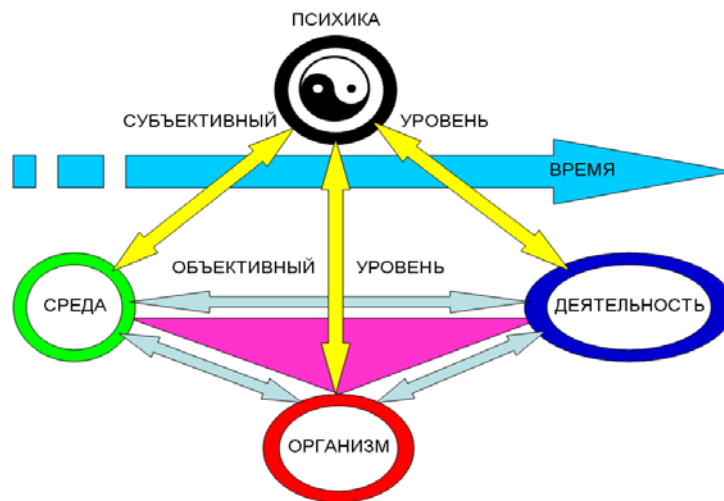


Рис. 1. Экстремальная психология

Среда обитания – важная объективная компонента ЭП, понимаемая как совокупность детерминант и условий протекания экстремальных процессов. Здесь речь должна идти, прежде всего, о планетарных ритмах и их влиянии на организм человека в целом и механизме переработки информации (МПИ) человеком в частности [1]. Здесь же может рассматриваться, как базовая, теория умвельта [2].

Организм человека, особенности его анатомических диспозиций и механизм переработки информации [3] рассматриваются с позиций теории сегментарной иннервации [4]. Особо должна учитываться восточная концепция анатомических особенностей человека [5], а также современная концепция биологических часов человека, объясняемая экспериментальными наблюдениями в области генетики человека.

Деятельность человека регламентируется и объективно контролируется, с одной стороны специальными нормативными документами, различного уровня, в том числе определяющими деятельность в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуации, с другой – ограничена анатомо-физиологическими диспозициями организма человека, лежащими в основе понятия «оптимального рабочего состояния» по модели Йеркса-Додсона (1962 г.).

Психические состояния, их классификация, понятие нормы, экстремальных состояний позволяют дефинировать стресс и стрессоры (средовые и индивидуальные), экстремальную и чрезвычайную ситуации, условия, понятие «риск»; дать классификацию основных причин ЭС и ЧС. Сюда же в современной экстремальной психологии относят понятия горя, посттравматического стрессового расстройства, смерти.

Уже описаны субъективные признаки (следствия) стрессового напряжения (по Шефферу), проанализированы этапы психической адаптации в экстремальных условиях (по В.И. Лебедеву, 1989 г.). Созданы методы измерения стресса, психических состояний, состояний организма в целом. Уделено внимание особенностям обработки цифровых данных тестирования, их интерпретации. В настоящее время специалисты знакомы с широким спектром психотехник стрессоустойчивости (стресс-менеджмент, психорегуляция, саморегуляция экстремальных психических состояний).

Все указанные блоки с течением времени взаимно влияют друг на друга. Время – один из самых важных параметров этой системы. Можно выделить следующие состояния системы, относительно времени:

1. Система в некоем нормальном, невозмущенном состоянии, имеющим «нижние» и «верхние» границы своего функционирования.
2. Система в состоянии ожидания экстремальной ситуации – приближение характеристик к границам.
3. Система в состоянии пороговых состояний – параметры находятся на границах функционирования.

4. Система в состоянии выхода за граничные пороги.
5. Система в состоянии возврата в пределы границ нормального функционирования.
6. Система в состоянии невозвращения к нормальному состоянию.

Одной из проблем определения в каком состоянии находится система является проблема так называемого «черного ящика». В определенных стабильных случаях мы можем измерить состояние системы, но иногда мы можем измерить только состояние системы ДО и состояние системы ПОСЛЕ, но сделать замеры в ситуации перехода мы часто не можем. Какова динамика параметров при переходных состояниях мы зачастую или не можем вообще, или эта процедура будет очень дорогостоящей.

Обойти проблему диагностики на настоящем этапе развития науки не удастся. Но можно в определенной степени влиять на состояние системы – управлять ее состоянием. Один из эффективных способов темпорального (временного) управления – это развитие способности прогнозирования (антиципации) ситуации и умения планировать формы поведения в соответствии с прогнозируемым развитием события.

Современное естествознание выделяет у человека несколько пространственных сенсоров (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус, чувство равновесия, проприорецепция) и темпоральный (биологические часы). Объяснить механизм антиципирования можно с позиции теории сигналов (рис. 2).

Как известно, ни один сигнал в естественных условиях не возникает мгновенно. То есть требуется какое-то время Δt , чтобы сигнал достиг максимальной амплитуды. С другой стороны, важен уровень шумов.

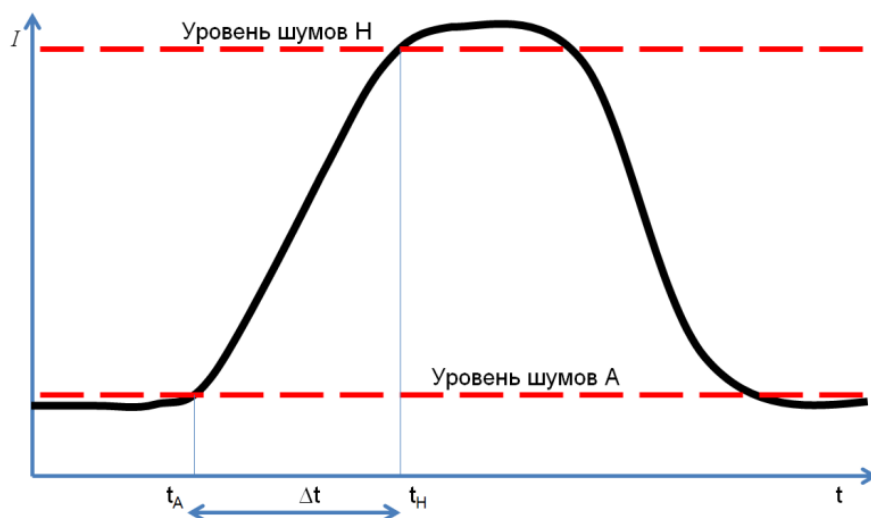


Рис. 2. Механизм антиципирования с позиции теории сигналов

Если считать, что за «норму» принят уровень шумов H, то система будет регистрировать сигнал в момент t_H (условно будем считать его «настоящим временем»), но если каким-либо образом уровень шумов понизить, то время регистрации сигнала сдвинется влево, то есть в будущее. Другими словами, система приобретет способность регистрировать сигнал раньше «настоящего времени», то есть антиципировать событие. Диагностировать способность к прогнозированию можно разными способами. Например, в книге Л.А. Регуш «Психология прогнозирования» предлагается опросник «способность к прогнозированию». Созданная методика определения способностей к прогнозированию «Эйдос – прогноз» (рис. 3), где требуется указать три наиболее понравившиеся символа. Если среди выбранных знаков присутствуют №№ 9, 11, 6, то способности высокие, если №№ 7, 8, 12, 4, 3, 1, то способности средние, а если №№ 2, 5, 10, то способности невысокие.

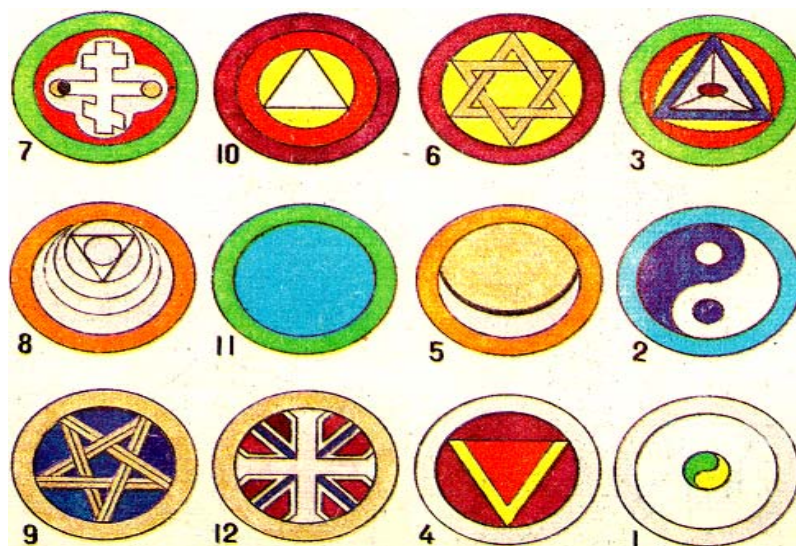


Рис. 3. Стимульный материал теста «Эйдос-прогноз»

Таким образом, существуют различные копинг-стратегии поведения в экстремальной ситуации. Одной из наиболее эффективных стратегий является прогностическая, которая позволяет избегать экстремальных ситуаций или, по меньшей мере, оказываться готовыми к ним.

Литература

1. Дубров А.П. Биологическая геофизика: поле, Земля, человек и космос. М.: Фолиум, 2009. 176 с.
2. Kull Kalevi. On Semiosis Umwelt and Semiosphere // Semiotica. 1998. Vol. 120(3/4). Pp. 299–310.
3. Линдсей П., Норманн Д. Переработка информации у человека: введение в психологию: пер. с англ. М., 1974.
4. Бернштейн Н.А. Общая биомеханика. М., 1926.
5. Лувсан Гаваа. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986.
6. Воронов И.А. Экстремальная психология: системный подход. СПб.: СПбИПиА, 2012. 150 с.