

## Стресс и страх в экстремальной ситуации

**Розенова М.И.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profi1234@yandex.ru](mailto:profi1234@yandex.ru)

**Екимова В.И.**

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: [iropse@mail.ru](mailto:iropse@mail.ru)

**Кокурин А.В.**

Московский государственный юридический университет (МГЮА) им. О.Е. Кутафина,  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

**Огнев А.С.**

Автономная некоммерческая организация высшего образования «Российский новый университет»,  
г. Москва, Российская Федерация  
e-mail: [psychology@rosnou.ru](mailto:psychology@rosnou.ru)

**Ефимова О.С.**

Московский педагогический государственный университет (МПГУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3216-8927>, e-mail: [efimovao.s.0303@mail.ru](mailto:efimovao.s.0303@mail.ru)

На основе анализа зарубежных источников, в статье рассматриваются вопросы функционального взаимовлияния состояний страха и стресса в экстремальной ситуации. В работе показана неоднозначность и некоторая спутанность понимания иерархического функционального развития данных состояний: иногда стресс называется причиной развития страхов, которые, в свою очередь, начинают усиливать стресс, или страх, выступает источником развития стресс-реакции в конкретной ситуации. Авторы применили психолингвистический подход к разграничению страх-реагирования, выделив экзогенные и эндогенные страхи. Данное разграничение помогло авторам определить типологические особенности экстремальной ситуации, в вариантах эндогенной и экзогенной экстремальности, с описанием специфики порождаемых ими страх- и стресс- переживаний. Исследования зарубежных специалистов в области стресса показывают некоторое возвращение к исходным (давно известным) данным, в отношении понимания развития стресса и методов снятия его последствий. Кроме того, в зарубежной литературе, проблема взаимовлияния страха и стресса в экстремальной ситуации представлена недостаточно информативно, что позволяет отечественным исследованиям заполнить пробел, и, в известном смысле осуществить «пионерскую» работу.

**Ключевые слова:** стресс, страх, переживание, экстремальная, ситуация, состояния, взаимодействие, система, реагирование.

**Для цитаты:** Стресс и страх в экстремальной ситуации [Электронный ресурс] / М.И. Розенова, В.И. Екимова, А.В. Кокурин, А.С. Огнев, О.С. Ефимова // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 94–102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110

## Stress and fear in extreme situations

**Marina I Rozenova**

Moscow State University of Psychology & Education,  
Moscow, Russia,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profi1234@yandex.ru](mailto:profi1234@yandex.ru)

**Valentina I. Ekimova**

Moscow State University of Psychology & Education,  
Moscow, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: [iropse@mail.ru](mailto:iropse@mail.ru)

**Aleksey V. Kokurin**

Moscow state University of psychology & education, Department of Criminology and Criminal Law,  
Kutafin Moscow State Law University (MSAL),  
Moscow, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

**Alexandr S. Ognev**

Institute of psychology and pedagogy, Russian New University (RosNOU),  
Moscow, Russia,

e-mail: [psychology@rosnou.ru](mailto:psychology@rosnou.ru)

**Olga S. Efimova**

Moscow State Pedagogical University,  
Moscow, Russia,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3216-8927>, e-mail: [efimovao.s.0303@mail.ru](mailto:efimovao.s.0303@mail.ru)

Based on the analysis of foreign sources, the article examines the issues of functional interaction between states of fear and stress in an extreme situation. These experiences or states determine important aspects of personality behavior in extreme situations. The paper shows ambiguity and some confusion about understanding the hierarchical functional development of these states: sometimes stress is called the cause of the development of fears, which, in turn, begins to increase stress, or fear acts a source of stress response in a particular situation. Studies by foreign stress specialists show some return to the original (long-known) data regarding understanding the development of stress and methods of relieving its effects. In addition, in foreign literature, the problem of mutual impact of fear and stress in an extreme situation is not sufficiently informative, which allows national studies to fill the gap, and, in a sense, to implement a «pioneering» work.

**Keywords:** stress, fear, experience, extreme situation, state, interaction, system, response.

**For citation:** Rozenova M.I., Ekimova V.I., Kokurin A.V., Ognev A.S., Efimova O.S. Stress and fear in extreme situations [Elektronnyy resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2020. Vol. 9, no. 1, pp. 94—102. DOI:10.17759/jmfp.2020090110 (In Russ.).

*Актуальность и введение в проблему.* Обращение к проблеме человеческих переживаний, эмоций, состояний, продиктовано их детерминирующей функцией по отношению, практически ко всем сферам бытия (развитие, коммуникация, отношения, деятельность, ценностная реализация). Феномены страха и стресса относятся к ключевым компонентам жизнедеятельности личности и общества, в целом. С одной стороны, данные эмоциональные феномены, уже были подвергнуты научному анализу и исследованиям, особенно в области изучения стресса [1; 7; 11; 21; 22; 25], с другой стороны, современная ситуация мирового общественно-экономического развития, связанная с появлением целого ряда факторов и обстоятельств жизни, а также новых исследовательских данных, которых не было, даже еще несколько лет назад, заставляют вновь, серьезным образом, обратиться к данной тематике.

Актуализация проблемы источников и особенностей функционирования личностных страхов современного человека, детерминирована увеличением общего количества экстремальных ситуаций и видов деятельности, протекающих в сложных (техничко-тех-

нологических условиях, с повышенным уровнем ответственности), нарастающим потреблением антидепрессантов и психоактивных веществ, увеличением лиц, имеющих пограничные личностные и эмоциональные расстройства (включая разнообразие аддикций), активизацией агрессивных форм защитного поведения (фильм «Джокер» (США, 2019) — одна из ярких обобщающих иллюстраций по данной теме) и увеличением социальной востребованности психотерапевтической помощи (в широком понимании, включающим психологическое обучение, просветительскую и консультативную практики).

В отношении обще-социальных страхов (свойственным большим группам людей), ситуация, так же весьма актуализирована, в частности проблемой широкомасштабных миграций, что ярко прослеживается на ситуации современной Европы. Например, исследования в Германии, уже фиксируют появление некоего основательного страха «перемен», связанного с постоянным увеличением «миграционных потоков» (Альтмейер Л. (2012) *Die neuen deutschen Heimatsucher*), в то время, как совсем недавно (конец XX столетия), на

первом месте у большинства европейцев были традиционные страхи (утраты близкого человека (первое место), болезни (третье место), смерти (седьмое (!) место) [10]. А в настоящий период, с возникшей общемировой проблемой распространения коронавирусной инфекции, ситуация изучения страхов и возможности управления ими, максимально актуализируется.

Что касается стресса, то его механизмы и феноменология описаны в большом количестве источников научного (теоретического и прикладного) и научно-популярного формата. Несмотря на это, и учитывая, что по современным данным, стресс является одним из базовых механизмов энтропии и распада, вряд ли можно оставить эту тему вне рассмотрения в контексте самых разнообразных проблем [2]. О стрессе (как источнике энтропии) подробно и основательно рассмотрено в работах М.П. Чернышевой (2014, 2019)<sup>1</sup>.

В настоящей статье, мы обратились к рассмотрению страха и стресса в контексте экстремальной ситуации, однако, в начале, мы должны оговорить ряд общих моментов.

#### 1. Феноменология страха, его физиологические и психологические механизмы.

В начале, следует определиться в отношении страха и его генезиса. Чаще всего, когда речь идет о страхе, обыватели и часть ученого сообщества, «помещают» его в категорию базовых и врожденных эмоций. Однако, это не совсем так. У. Джемс полагал страх «онтогенетическим ранним инстинктом» человека. Дж. Уотсон называл страх (наряду с яростью и любовью) одной из «готовых» эмоций, хотя считал, что предметные страхи возникают при жизни, на основе условных стимулов [4; 28]. Льюис, так же, выделял «первичные эмоции», в числе которых были включены страх, радость, гнев, печаль, отвращение, удовольствие [28]. Плачлик определял страх и гнев базовыми эмоциями, в которых *языком поведения* являются избегание, а *языком функции* защита [23]. Магда Арнолд, разделившая эмоции на позитивные и негативные, импульсивные и эмоции борьбы, помещает страх в эмоции борьбы, если объект опасный или неопределенный [6].

Стенли Холл, исходил из биогенетических основ психической жизни и говорил об инстинктивном страхе, как воспроизводимой реакции предков. Однако его исследования о преобладании (практически в два раза) количества страхов у девочек, в сравнении с мальчиками, и его вывод о том, что предметом страха может выступить любой объект, привели к снижению уверенности ученого во врожденности страха [15].

Не все ученые и исследователи считают страх врожденным. Кэннон и Мараньон, считают, что для эмоции необходим достаточно развитый когнитивный компонент, а простое возбуждение не может вызвать полно-

ценную эмоцию. Шехтер и Лазарус, так же, не считают эмоции врожденными. В. Штерн, К. Грос, Д. Сели не считали страх врожденной эмоцией, хотя Грос и Сели признавали наличие биологической основы боязни непривычного [14; 18; 28].

К. Бюлер различал реакции страха (*Angst*), которые отсутствуют у ребенка в первые месяцы жизни, и некие врожденные реакции «вздрагивания-испуга» (*erschrecken*), фиксируемые уже и в первые месяцы жизни. Изард, так же, не считал страх врожденным и писал, что Уотсон, в раннем онтогенезе, скорее, наблюдал не страх, а испуг [4; 28].

В XX и XXI веке признанным оказалось, что страхи — суть социально-обусловленное явление психической жизни человека, формируемое во многом, за счет научения и обучения. Ребенка, с одной стороны, научают бояться (пугают, что «Бабай придет и утащит»), а с другой стороны, учат иерархически дифференцировать страхи, выделяя важные и существенные (бояться огня, транспорта, незнакомых ситуаций с высоким уровнем неопределенности) и менее значимые — несерьезные, ситуативные (неприятные картинки, страшные игрушки, страшные истории и т. п.) [4].

Таким образом, беглый взгляд на трактовки зарубежными специалистами генезиса страха, говорит о наличии нескольких позиций: 1. страх, рассматривается, как врожденная составляющая психики, и 2. страх, как феномен, приобретаемый и формируемый за счет опыта, информации и их когнитивной обработки. Эти позиции взаимно дополняют друг друга, и только более тщательное изучение данного вопроса на уровне современных психофизических, психофизиологических и генетических исследований, позволит получить более отчетливые научные представления по данной проблеме.

В отечественной литературе проблематика страха, доминирующим образом, представлена в отношении рассмотрения детских и школьных страхов (часть, которых, кстати, попадает в экстремальный ракурс рассмотрения), а классификации страхов базируются на объектах страха, уровнях или некоторых содержательных аспектах его проявления (физиологический, психологический, ментальный, социальный, промежуточный (и биологический и социальный)).

В настоящей статье, мы, частично, опираемся на опыт европейских (а именно, немецких) исследований, поскольку в Германии отмечается наибольший рост публикаций по данной проблематике. Например, в период с 1993 по 2003 год, там было опубликовано 20 870 статей по теме «страх» и каждый из авторов отмечал недостаток представленности и разработанности данной проблемы, особенно в свете современного развития науки [8].

<sup>1</sup> В оригинале Чернышева М.П. Временная структура биосистем и биологическое время. — СПб: Написано пером. 2014.— 172 с.

Чернышева М.П. О феномене жизни // Новый русский журнал. 2019. № 12. С. 103—108.

Для понимания сути проблемы, нам показалось интересным взять за основу некоторые языковые «формулы», связанные с обозначением страха. Например, в церковно-славянской и старорусской традиции «страх» понимается как сужение пространства, стеснение, оцепенение [3, с. 139]. Данные определения переживания страха нам еще понадобятся, но к ним вернемся несколько позже.

Анализируя знаковые, лексические формы обозначения эмоции страха, мы остановились на лексемах немецкого языка. В немецком языке понятие страха представлено двумя четко дифференцируемыми лексемами «Furcht» и «Angst», которые, по выводу исследователей, в обиходном употреблении часто перемешиваются и используются синонимично, однако имеют некоторые корреляты с выделенными разновидностями страха, фиксируемыми в научном языке психологии, философии, социологии и медицины [3, с. 142; 8].

Разбор данных форм лексической репрезентации феномена страха, позволяет дифференцировать весьма существенные моменты в понимании природы и специфики этого сложного психического феномена.

Слово «Furcht» (не имеющее множественной формы) используется (по крайней мере, в классическом языковом варианте) для обозначения реагирования человека на конкретную (видимую, предметную) угрозу, которая определена в своих границах (имеет размер, объем, цвет, временную и пространственную протяженность). Мы можем сказать, что это некий *опредмеченный страх*, который порождается, чаще всего, внешними объектами. Мы бы, в свою очередь, назвали данную разновидность переживания «экзогенным страхом», который, преимущественно, задается внешней реальностью.

Словом «Angst» обозначаются такие типы реагирования, которые связаны с чем-то неопределенным, беспредметным, неясным, неоформленным, смутным, диффузным, безотчетным, не имеющим границ, навязчиво повторяющимся. Этот тип реагирования задается внутренними источниками (опасениями), в силу чего, мы можем назвать эти переживания «эндогенными страхами». В психологической и психоаналитической литературе, этот тип страха соотносим со страхами невротического, фобического и экзистенциального характера [5].

В физиологических проявлениях и моторике Furcht-страхи и Angst-страхи, видимо, схожи и функционируют по формуле Ф. Перлза «страх есть возбуждение минус кислород»: от страха мы «задыхаемся», отмечается усиленное сердцебиение или «замирание сердца», возникает ощущение стеснения, ограничения, тесноты (что, как мы указывали выше, отражено и в этимологии русской лексики). Переживание страха приводит к известным телесным изменениям: внешнего вида («перекошенное лицо», «расширенные зрачки»), тремора конечностей («трясущиеся руки» «дрожь в коленях». «подкосились ноги»), изменения сердцебиения, температурных изменений («холодный пот» «холодные

руки»), затруднения с дыханием и речью («перехватило горло», «прилип язык», «комочек в горле»), возможные нарушения пищеварительной системы (тошнота, рвота). На этом первичном этапе, уровне физиологических проявлений страха, организм, видимо, фиксирует особенность, необычность, опасность ситуации и сигнализирует тревогой и мобилизацией.

Далее, усиливается моторное реагирование и повышается экспрессия (выражение) актуального состояния: происходит нарастание активности или усиливается паралич действия (ступор). Обычные реакции возможны в вариантах бегства, борьбы, оцепенения. Большинство исследователей отмечают, что страх, гораздо реже является источником реакций борьбы: чаще, это реакции бегства или оцепенения [5; 10].

На психологическом и когнитивном (ментальном) уровне Furcht-страхи, в силу их конкретности и опредмеченности, распознаются и оцениваются более адекватно, с более надежным прогнозом и установлением этиологических аспектов (в качестве основы, здесь, видимо, выступает инстинкт самосохранения) [8; 10; 30]. А вот Angst-страхи (исходящие из внутренней среды и не имеющие четких границ), уже мозаично и иррационально комбинируются с чувством вины, обиды, печали, гнева, возмущения, преувеличения серьезности, с тенденцией формирования «негативной аффективности» [8; 9; 29].

На уровне контроля, человек, до определенной степени и с определенной успешностью, способен контролировать ситуацию Furcht-страха, но ситуация Angst-страха, скорее сама, осуществляет контроль над личностью [30]. Это то, что называют «быть в плену у своего страха», и то, что является предметом психотерапии, главным методом которой является путь превращения Angst-страхов, в Furcht-страх (более конкретный, понимаемый, контролируемый) [5; 30]. Научно зафиксировано, что Furcht-страх может легко сам трансформироваться в Angst-страх (фобию, невротическое навязчивое состояние), а вот обратно, из Angst-страха в Furcht-страх, путь более сложный, требующий внутреннего осознанного (и как правило, весьма напряженного и систематического) усилия, а иногда и вмешательства специалистов [5; 16].

Разберем ситуацию. Один из распространенных человеческих страхов — это страх опасных животных. Представьте, что Вы пошли на экскурсию в крокодилий питомник. К самому крокодилу (его размеру, виду, движению), правильно применить термин Furcht-страха. А вот вся неопределенность актуальной ситуации и ее последствий, связанных с крокодилом (все, что Вы знаете и слышали когда-то о них зловещее (возможность быть укушенным или убитым этим крокодилом, непонятность его пространственного поведения и т. п.), скорее относится к Angst — страхам. Такое сочетание страхов обеспечивает владельцам парков-питомников и сафари-парков высокую доходность: люди там имеют возможность, с одной стороны, усилить свои невротические Angst-страхи, и одновременно

но, опредметить их в конкретных Furcht-страхах, снизив общий накал собственных внутренних переживаний. Тот же механизм работает в пристрастиях к фильмам-ужасам, триллерам, сказкам.

Возвращаясь к ситуации прогулки по крокодильему парку-питомнику: пока Вы идете и наблюдаете за крокодилами и думаете о них, представляете себя рядом с ними в живой природе и т. п., в Вас работают на умеренном уровне Angst-страхи, подстегивая и будоража Ваше воображение, позволяя пережить некоторый необходимый уровень возбуждения. Но представим, что Вы были неловки (или заграждения оказались ненадежными) и свалились в вольтер к тому самому крокодилу, который на расстоянии, всего лишь оживлял фантазию. Видимо, мгновенно (во всяком случае, очень быстро) произойдет преобразование размытого Angst-страха неопределенности, в совершенно конкретный животный Furcht-страх, который и заставит Вас либо действовать на выживание (бежать, бороться, спастись, призывать помощь), либо погубит оцепенением, когда Вы не сможете действовать и замрете в ожидании гибели.

Столкновение с экстремальной ситуацией, если это происходит в контролируемой (безопасной) среде, используется в современных практиках психотерапии, для реабилитации современников от фобических и депрессивных реакций.

Хеннинг Бергенхольц отмечает, что сто лет назад превалировали конкретные страхи (Furcht-страхи), но в современном мире ситуация радикально изменилась, и сейчас доминируют Angst-страхи (неопределенные, диффузные, внутренне детерминированные), примерно в соотношении от 6:1 до 9:1 [17].

Таким образом, применение лингвистических форм обозначения феномена страха (заимствованные в немецком языке), позволяет дифференцировать сложный комплекс состояний, связанных с переживанием опасности, угрозы, уничтожения, повреждения, по достаточно понятным основаниям. Это имеет потенциал создания более точного диагностического инструментария (не только по феноменологии, но и по механизмам формирования и функционирования страха) и оригинальной методической базы в интерпретации полученного материала. Мы не использовали лексемы русского языка, поскольку в нем (в доминанте) существует именно понятие «страх», либо «модель» исследуемого переживания пришлось бы изрядно усложнять, добавляя к «страху» понятия «боязнь», «испуг» и еще что-нибудь, что создает громоздкость конструкции в теоретическом и практическом плане.

## 2. Страх и стресс в экстремальной ситуации.

Доминирование и склонность современного человека внутренне порождать неопределенные страхи, детерминирует и проблему более сложного и тяжелого реагирования личности в ситуации стресса (бытового, профессионального, социального, экономического).

Взаимосвязи страха и стресса достаточно туманны, особенно, с точки зрения механизмов их порождения и

возникновения. С одной стороны, фактор страха (угрозы, опасность) выступают важным стресс-фактором нашей жизни. Например, руководитель держит в страхе увольнение коллектив (создает неизвестность и неопределенность критериев оценки работы), и это служит источником развития у работников стресса (и даже дистресса, если эта ситуация развивается длительно или чрезмерно интенсивно). В приведенном примере, на уровне индивидуума, работают как Furcht-страхи (конкретного увольнения, с четко очерченными действиями и последствиями), так и Angst-страхи (связанные с неуверенностью в себе или своих действиях, общей тревогой за существование, развитием возможных последствий для персональной самооценки, статуса, влияния ситуации на родных и близких и т. д.).

С другой стороны, сам стресс (его стадийное протекание, ощущение и наступление последствий) является для человека источником формирования *страха переживания стресса* и попадания в стрессовую ситуацию. Особенно, это заметно у людей и в сообществах, где присутствует *примитивная осведомленность о стрессе*, что порождает ригидные защитные механизмы ухода от напряжений («страх напряжений», интенсивных нагрузок, непривычных ситуаций), в том числе, в ситуациях профессиональной деятельности, когда работник начинает использовать стратегию имитации деятельности, чтобы «не перегрузить себя». Такое поведение не является конструктивным, поскольку ограничивает человека в получении опыта (даже приятного) и развитии способностей, а так же, создает значительные проблемы для самой личности, и для окружающих. Особенный урон наносится механизмам саморегуляции и психической устойчивости, которые выступают основой противостояния экстремальным воздействиям [13; 19; 26].

Мы не случайно сделали оговорку о наличии «примитивной осведомленности о стрессе». Дело в том, что при наличии большого количества литературы по проблеме стресса, значительное число людей (включая представителей опасных профессий, руководителей, педагогов, социальных работников, т.е. тех, кто профессионально находится сопряженным с данной проблемой) имеют весьма упрощенные представления о стрессе (его последствиях и механизмах развития). Кроме того, отмечается недостаток способности дифференцированно применить, даже эти простые знания, к обыденным жизненным практикам и самому себе [1; 12; 24; 27].

Современные источники по проблеме стресса свидетельствуют, что те знания, достижения и стратегии работы со стрессом, что были наработаны в период с середины XX века до начала XXI столетия, оказались как бы забыты, и новые исследования, не отталкиваются от достигнутого, а как-то снова открывают тоже самое (особенно в части профилактики и работы со стрессовыми состояниями) [1; 21]. Но, это предмет отдельного анализа.

Особенности страх- и стресс-реагирования прослеживается в ситуациях, называемых экстремальными,

т. е. таких, в которых человек напрямую, но в течение непродолжительного периода, взаимодействует со сверхсложной обстановкой (значительно выходящей за рамки обычного, наполненной неблагоприятными и угрожающими для жизнедеятельности факторами), приводящей его на грань персонального порога адаптивности. Экстремальная ситуация — это исключительно опасное событие, или совокупность опасных событий, создающих угрозу жизни или здоровью, протекающих в ограниченном временном континууме. Последнее, создает давление фактора времени, при котором привычные стратегии, приспособления, принятии решений и действий, не являются эффективными, а на выработку новых нет ресурсов. Экстремальными называются и такие ситуации, о которых человек может быть осведомлен и готовиться к ним заранее, но эти ситуации требуют максимальной включенности субъекта, активизации его ресурсов (физических, ментальных, эмоциональных, ценностных), выдержки и соответствия неким требованиям (например, экзамен, тестирование при приеме на работу, игра по типу «Что, Где, Когда»).

Эти нюансы определения экстремальной ситуации влекут за собой и своеобразие механизмов взаимодействия страха и стресса, что требует оригинального эмпирико-экспериментального изучения. В теоретическом плане, и на основе приведенного выше, лингвистического концепта страха, мы можем выделить:

— *экзогенные экстремальные ситуации* (*Furcht* — экстремальные ситуации), связанные с внезапным наступлением опасного события, очерченного в пространственно-временных и предметно-объектных границах. Здесь, страх, в привычном понимании, может быть минимально проявлен, в силу необходимости действовать и преодолеть угрозы. Такое положение дел возможно, на базе имеющегося опыта практической деятельности, внутренней саморегуляции и ценностно-смысловой обеспеченности личности [26, 13]. Второй вариант, в этом типе *Furcht* — экстремальной ситуации, связан с поглощением страхом любой активности преодоления. В этом случае, необходима помощь, без которой человек может оказаться на краю гибели.

В случаях экзогенной экстремальности (*Furcht* — экстремальности), стресс-реакции могут не развиваться (за счет быстрой мобилизации и решения ситуации) или быть отсроченными в варианте восстановления-

реабилитации. По мнению авторов, опирающихся на свой практический консультативный опыт, в подобных ситуациях не исключено развитие посттравматических состояний, выраженных в появлении страха подобных ситуаций и обстоятельств.

— *Эндогенные экстремальные ситуации* (*Angst* — экстремальные ситуации) — известные заранее, но требующие максимизации напряжения ресурсных систем. В этих ситуациях *Angst-экстремальности* (имеющих зазор неопределенности, вариативности), доминируют *Angst-страхи*, имеющие комплексно-мозаичный характер (описанный нами выше), и они в большей степени провоцируют реакции оцепенения («ступора», «зависания»), вместо активации и мобилизации. Вероятно, причина кроется, в доминировании «мысленного проигрывания последствий» и «давления ответственности» (возникают угрозы самооценке, статусу, престижу, достижениям). Все это создает «эмоционально забитый» фон общего состояния. В таких ситуациях стресс непосредственно следует за страхом, или стресс и страх могут развиваться параллельно-одновременно, создавая широкий спектр долгоиграющих (но, возможно, слабо осознаваемых) последствий невротического характера.

Таким образом,

— Применение лингвистического подхода к пониманию феноменологии страха позволяет выделить два типа страх-реагирования: *экзогенно порождаемые страхи* (конкретизированные по объекту, имеющие достаточно отчетливые границы, возникающие под влиянием внешней реальности, поддающиеся более-менее адекватной оценке и контролю) и *эндогенно порождаемые страхи* (детерминированные внутренней средой человека, характеризующиеся беспредметностью, неопределенностью, размытостью границ и неясностью, но способностью «захватывать» личность).

— Соотношение и взаимовлияние страхов и стресса имеет сложный характер, определяемый типом ситуации и особенностями комплексной личностной организации человека (включающей его психофизиологический статус). Страх и стресс могут выступать взаимодетерминантами.

— Выделенные типы экстремальности ситуации (экзогенная экстремальность и эндогенная экстремальность) определяют типы страх- и стресс-реагирования, в сочетании со спектром возможных последствий.

## Литература

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу: Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Розенова М.И. Индивидуально-психологические источники продолжительности жизни: актуальные и перспективные исследования // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 4. С. 71—90. DOI:10.18384/2310-7235-2019-4-71-90
3. Ямшанова В.А. Furcht и Angst: Проблема страха в немецкой лингвистике и психологии [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы экономики и управления. 2016. Том 1. № 9. С. 138—142. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25778328> (дата обращения: 18.03.2020).
4. Adler R.S., Rozen B., Silverstein E.M. Emotion in negotiation: How to manage fear and anger // Negotiation Journal. 1998. Vol. 14. № 2. P. 161—179. DOI:10.1023/A:1024657321423

5. Angst — Furcht — Fobie — Panik [Электронный ресурс] // NLPedia: Die NLP Enzyklopädie, 2018. URL: [https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Angst\\_-\\_Furcht\\_-\\_Phobie\\_-\\_Panik](https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Angst_-_Furcht_-_Phobie_-_Panik) (дата обращения: 18.03.2020).
6. Arnold M.B. Emotion and Personality: 2 vols. Vol. I: Psychological aspects. New York: Columbia University Press, 1960.
7. Arnsten A.F. Stress Weakens Prefrontal Networks: molecular insults to higher cognition // Nature Neuroscience. 2015. Vol. 18. № 10. P. 1376—1385. DOI:10.1038/nn.4087
8. Becker J. Computergestütztes Adaptives Testen (CAT) von Angst entwickelt auf der Grundlage der Item Response Theorie (IRT): Diss. ... dr. psychological sciences. Berlin: Freie Universität, 2004. 263 p. DOI:10.17169/refubium-11432
9. Blankertz St., Doubrava E. Angst [Электронный ресурс] // Lexikon der Gestalttherapie-lexikon / Gestalt institute Köln and Kassel. Kassel: Gikpress, 2017. P. 21—22. URL: [https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=yzWxDgAAQB\\_AJ&oi=fnd&pg=PA6&ots=WhNX1ny\\_Kd&sig=1LA0pWkeJIMd\\_d\\_33ugzHWOPc50&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=yzWxDgAAQB_AJ&oi=fnd&pg=PA6&ots=WhNX1ny_Kd&sig=1LA0pWkeJIMd_d_33ugzHWOPc50&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) (дата обращения: 18.03.2020).
10. Bühlmann J. Angst // Pflegekonzepte. Phänomene im Erleben von Krankheit und Umfeld. 2004. Vol. 1. P. 81—101.
11. Clayton M. Brilliant stress management. Harlow, England; New York: Prentice Hall, 2011. 216 p.
12. Design of the army study to assess risk and resilience in service members (Army STARRS) / R.C. Kessler [et al.] // International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2013. Vol. 22. № 4. P. 267—275. DOI:10.1002/mpr.1401
13. Embedding emotional intelligence into military training contexts / K.B. Oden [et al.] // Procedia Manufacturing. 2015. Vol. 3. P. 4052—4059. DOI:10.1016/j.promfg.2015.07.976
14. Gross J.J., John O.P. Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates // Personality and Individual Differences. 1995. Vol. 19. № 4. P. 555—568. DOI:10.1016/0191-8869(95)00055-B
15. Hall S. Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education. Vol. 2. New York: Appleton and Company, 1904. 45 p. doi.org/10.1037/14677-000
16. Harder A. Angst, Freiheit und räumliche Mobilität: Angst minimieren, räumliche Mobilität maximieren [Электронный ресурс] // Otto von Guericke Universität Magdeburg. URL: <http://www.med.uni-magdeburg.de/~harder/angst/mobangst.html> (дата обращения: 18.03.2020).
17. Henn-Memmesheimer B. Sprechen über Emotionen und Gefühle: neurobiologisch und alltagssprachlich — Das Beispiel Angst [Электронный ресурс] // Emotionen in Sprache und Kultur / Ed. J. Polajnar. Ljubljana, 2012. P. 22—36. URL: [http://madoc.bib.uni-mannheim.de/53650/1/henn\\_memmesheimer\\_2012\\_sprechen\\_aber\\_emotionen\\_und\\_gefuehle\\_angst.pdf](http://madoc.bib.uni-mannheim.de/53650/1/henn_memmesheimer_2012_sprechen_aber_emotionen_und_gefuehle_angst.pdf) (дата обращения: 18.03.2020).
18. Izard C.E. The face of emotion. New York: Appleton — Century — Crofts, 1971. 468 p.
19. Joseph C. An overview of psychological factors and interventions in air combat operations [Электронный ресурс] // Indian Journal of Aerospace Medicine. 2007. Vol. 51. № 2. P. 1—16. URL: <http://medind.nic.in/iab/t07/i2/iabt07i2p1.pdf> (дата обращения: 18.03.2020).
20. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation // Human Emotions: A Reader / Eds. J. Jenkins, K. Oatley, N. Stein. Malden, MA: Blackwell Publishers, 1998. P. 38—44.
21. Mazda A. Stress and City. München: C. Bertelsmann Verlag, 2017. 392 p.
22. Perez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications [Электронный ресурс]. Seattle, 1992. 233 p. URL: [https://www.researchgate.net/publication/242655636\\_Stress\\_coping\\_and\\_health\\_A\\_situation-behavior\\_approach\\_Theory\\_methods\\_applications](https://www.researchgate.net/publication/242655636_Stress_coping_and_health_A_situation-behavior_approach_Theory_methods_applications) (дата обращения: 18.03.2020).
23. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary synthesis. N.Y.: Harper and Row, 1980.
24. Predictors of suicide and accident death in the army study to assess risk and resilience in servicemembers / M. Schoenbaum [et al.] // JAMA Psychiatry. 2014. Vol. 71. № 5. P. 493—503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417
25. Quick J.C., Cooper C.L. Stress and Strain. Health Press Limited, 2003. 52 p.
26. Resilience training with soldiers during basic combat training: randomization by platoon / A.B. Adler [et al.] // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2015. Vol. 7. № 1. P. 85—107. DOI:10.1111/aphw.12040
27. Shakespeare Finch J. Primary and secondary trauma in emergency personnel // Traumatology. 2011. Vol. 17. № 4. P. 1—2. DOI:10.1177/1534765611431834
28. Tomkins S.S. Affect as the Primary Motivational System // Feelings and Emotions / Ed. M. Arnold. N.Y.: Academic Press, 1970. P. 101—110.
29. Vaas R. Angst [Электронный ресурс] // Lexikon der Neurowissenschaft. URL: <http://spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/fngst/641> (дата обращения: 18.03.2020).
30. Zörnpfennig M. Angst — Rachmann [Электронный ресурс] // Proseminar zur allg. Psychologie — Motivation und Emotion. 2001. 12 p. URL: [http://homepage.univie.ac.at/michael.trimmel/mot\\_emo2\\_2001/zoernpfennig.pdf](http://homepage.univie.ac.at/michael.trimmel/mot_emo2_2001/zoernpfennig.pdf) (дата обращения: 18.03.2020).

## References

1. Ababkov V.A., Pere M. Adaptatsiya k stress: Osnovy teorii, diagnostiki, terapii [Adaptation to stress: Fundamentals of theory, diagnosis, therapy]. St. Petersburg: Rech, 2004. 166 p. (In Russ.).

2. Rozenova M.I. Individual'no-psikhologicheskie istochniki prodolzhitel'nosti zhizni: aktual'nye i perspektivnye issledovaniya [Individual psychological sources of life expectancy: current and prospective studies]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2019. Vol. 4, pp. 71—90. DOI:10.18384/2310-7235-2019-4-71-90 (In Russ.).
3. Yamshanova V.A. Fucht i Angst: Problema strakha v nemetskoj lingvistike i psikhologii [FURCHT and ANGST: problem of fear in german linguistics and psychology] [Elektronnyi resurs]. *Aktual'nye problemy ekonomiki i upravleniya* [Actual problems of economics and management], 2016. Vol. 1, no. 9, pp. 138—142. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25778328> (Accessed 18.03.2020). (In Russ.).
4. Adler R.S., Rozen B., Silverstein E.M. Emotion in negotiation: How to manage fear and anger. *Negotiation Journal*, 1998. Vol. 14, no. 2, pp. 161—179. DOI:10.1023/A:1024657321423
5. Angst — Furcht — Fobie — Panik [Elektronnyi resurs]. *NLPedia: Die NLP Enzyklopädie*. 2018. URL: [https://nlportal.org/nlpedia/wiki/Angst\\_-\\_Furcht\\_-\\_Phobie\\_-\\_Panik](https://nlportal.org/nlpedia/wiki/Angst_-_Furcht_-_Phobie_-_Panik) (Accessed 18.03.2020).
6. Arnold M.B. Emotion and Personality: 2 vols. Vol. I: Psychological aspects. New York: Columbia University Press, 1960.
7. Arnsten A.F. Stress Weakens Prefrontal Networks: molecular insults to higher cognition. *Nature Neuroscience*, 2015. Vol. 18, no. 10, pp. 1376—1385. DOI:10.1038/nn.4087
8. Becker J. Computergestütztes Adaptives Testen (CAT) von Angst entwickelt auf der Grundlage der Item Response Theorie (IRT). Diss. dr. psychological sciences. Berlin: Freie Universität, 2004. 263 p. DOI:10.17169/refubium-11432
9. Blankertz St., Doubrawa E. Angst [Elektronnyi resurs]. In Gestalt institute Köln and Kassel. *Lexikon der Gestalttherapielexikon*. Kassel: Gikpress, 2017, pp. 21—22. URL: [https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=yzWxDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&ots=WhNX1ny\\_Kd&sig=1LA0pWkeJIMd\\_d\\_33ugzHWOPc50&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=yzWxDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA6&ots=WhNX1ny_Kd&sig=1LA0pWkeJIMd_d_33ugzHWOPc50&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) (Accessed 18.03.2020).
10. Bühlmann J. Angst. *Pflegekonzepte. Phänomene im Erleben von Krankheit und Umfeld*, 2004. Vol. 1, pp. 81—101.
11. Clayton M. Brilliant Stress Management. Harlow, England; New York: Prentice Hall, 2011. 216 p.
12. Kessler R.C. et al. Design of the army study to assess risk and resilience in service members (Army STARRS). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2013. Vol. 22, no. 4, pp. 267—275. DOI:10.1002/mpr.1401
13. Oden K.B. et al. Embedding emotional intelligence into military training contexts. *Procedia Manufacturing*, 2015. Vol. 3, pp. 4052—4059. DOI:10.1016/j.promfg.2015.07.976
14. Gross J.J., John O.P. Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 1995. Vol. 19, no. 4, pp. 555—568. DOI:10.1016/0191-8869(95)00055-B
15. Hall S. Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education. Vol. 2. New York: Appleton and Company, 1904. 45 p. doi.org/10.1037/14677-000
16. Harder A. Angst, Freiheit und räumliche Mobilität: Angst minimieren, räumliche Mobilität maximieren [Elektronnyi resurs]. *Otto von Guericke Universität Magdeburg*. URL: <http://www.med.uni-magdeburg.de/~harder/angst/mobangst.html> (Accessed 18.03.2020).
17. Henn-Memmesheimer B. Sprechen über Emotionen und Gefühle: neurobiologisch und alltagssprachlich — Das Beispiel Angst [Elektronnyi resurs]. In Polajnar J. (ed.), *Emotionen in Sprache und Kultur*. Ljubljana, 2012, pp. 22—36. URL: [http://madoc.bib.uni-mannheim.de/53650/1/henn\\_memmesheimer\\_2012\\_sprechen\\_aber\\_emotionen\\_und\\_gefuehle\\_angst.pdf](http://madoc.bib.uni-mannheim.de/53650/1/henn_memmesheimer_2012_sprechen_aber_emotionen_und_gefuehle_angst.pdf) (Accessed 18.03.2020).
18. Izard C.E. The face of emotion. New York: Appleton — Century — Crofts, 1971. 468 p.
19. Joseph C. An overview of psychological factors and interventions in air combat operations [Elektronnyi resurs]. *Indian Journal of Aerospace Medicine*, 2007. Vol. 51, no. 2, pp. 1—16. URL: <http://medind.nic.in/iab/t07/i2/iabt07i2p1.pdf> (Accessed 18.03.2020).
20. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. In Jenkins J., Oatley K., Stein N. (eds.), *Human Emotions: A Reader*. Malden, MA: Blackwell Publishers, 1998, pp. 38—44.
21. Mazda A. Stress and City. München: C. Bertelsmann Verlag, 2017. 392 p.
22. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications [Elektronnyi resurs]. Seattle, 1992. 233 p. URL: [https://www.researchgate.net/publication/242655636\\_Stress\\_coping\\_and\\_health\\_A\\_situation-behavior\\_approach\\_Theory\\_methods\\_applications](https://www.researchgate.net/publication/242655636_Stress_coping_and_health_A_situation-behavior_approach_Theory_methods_applications) (Accessed 18.03.2020).
23. Plutchik R. Emotions: psychoevolutionary synthesis. N.Y.: Harper and Row, 1980.
24. Schoenbaum M. et al. Predictors of suicide and accident death in the army study to assess risk and resilience in servicemembers. *JAMA Psychiatry*, 2014. Vol. 71, no. 5, pp. 493—503. DOI:10.1001/jamapsychiatry.2013.4417
25. Quick J.C., Cooper C.L. Stress and Strain. Health Press Limited, 2003. 52 p.
26. Adler A.B. et al. Resilience training with soldiers during basic combat training: randomization by platoon. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2015. Vol. 7, no. 1, pp. 85—107. DOI:10.1111/aphw.12040
27. Shakespeare Finch J. Primary and secondary trauma in emergency personnel. *Traumatology*, 2011. Vol. 17, no. 4, pp. 1—2. DOI:10.1177/1534765611431834
28. Tomkins S.S. Affect as the Primary Motivational System. In Arnold M. (ed.), *Feelings and Emotions*. N.Y.: Academic Press, 1970, pp. 101—110.



29. Vaas R. Angst [Elektronnyi resurs]. *Lexikon der Neurowissenschaft*. URL: <http://spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/fngst/641> (Accessed 18.03.2020).

30. Zörnpenning M. Angst — Rachmann [Elektronnyi resurs]. *Proseminar zur allg. Psychologie — Motivation und Emotion*, 2001. 12 p. URL: [http://homepage.univie.ac.at/michael.trimmel/mot\\_emo2\\_2001/zoernpfennig.pdf](http://homepage.univie.ac.at/michael.trimmel/mot_emo2_2001/zoernpfennig.pdf) (Accessed 18.03.2020).

### **Информация об авторах**

*Розенова Марина Ивановна*, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profil234@yandex.ru](mailto:profil234@yandex.ru)

*Екимова Валентина Ивановна*, доктор психологических наук, профессор, кафедра научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: [iropse@mail.ru](mailto:iropse@mail.ru)

*Кокурин Алексей Владимирович*, кандидат психологических наук, профессор, Кафедра научных основ экстремальной психологии, Факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), доцент, кафедра криминологии и уголовно-исполнительного права, Московский государственный юридический университет (МГЮА) им. О.Е. Кутафина, г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

*Огнев Александр Сергеевич*, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии и педагогики, научный руководитель, автономная некоммерческая организация высшего образования «Российский новый университет», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: [psychology@rosnou.ru](mailto:psychology@rosnou.ru)

*Ефимова Ольга Сергеевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования, факультет педагогики и психологии, кафедра психологии труда и психологического консультирования, Московский педагогический государственный университет (МПГУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3216-8927>, e-mail: [efimovao.s.0303@mail.ru](mailto:efimovao.s.0303@mail.ru)

### **Information about the authors**

*Marina I Rozenova*, Doctor of Psychology, Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-5587>, e-mail: [profil234@yandex.ru](mailto:profil234@yandex.ru)

*Valentina I. Ekimova*, Doctor of Psychological sciences, Professor, Chair of Scientific Basis of Extreme Psychology, Department of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1480-3571>, e-mail: [iropse@mail.ru](mailto:iropse@mail.ru)

*Aleksey V Kokurin*, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of scientific foundations of extreme psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow state University of psychology & education, Department of Criminology and Criminal Law, Kutafin Moscow State Law University (MSAL), Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0454-1691>, e-mail: [kokurin1@bk.ru](mailto:kokurin1@bk.ru)

*Alexandr S. Ognev*, Doctor of Psychology, Research Director of the Institute of psychology and pedagogy, Institute of Psychology and Pedagogy, Russian New University (RosNOU), Moscow, Russia, e-mail: [psychology@rosnou.ru](mailto:psychology@rosnou.ru)

*Olga S Efimova*, Candidate of Psychology science, assistant professor, Department of Labor Psychology and Psychological Counseling, Faculty of Pedagogy and Psychology, Department of Labor Psychology and Psychological Consulting, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3216-8927>, e-mail: [efimovao.s.0303@mail.ru](mailto:efimovao.s.0303@mail.ru)

Получена 27.01.2020

Received 27.01.2020

Принята в печать 20.03.2020

Accepted 20.03.2020