



Международная междисциплинарная мемориальная научно-практическая конференция **СОВРЕМЕННЫЙ МИР: ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК** 70 - летию Кемеровского государственного медицинского университета

Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности

Обзор исследований 2020-2025 гг. по классическим и инновационным подходам.

Докладчики: Алмагамбетова А.А., Қажымұқанов Ж.Б., Талгатова А.Р.





План работы



Актуальность



Материалы и
методы
исследования



Выводы



Цель работы



Результаты
исследования

Актуальность исследования



Современная эпоха стала ареной стремительных изменений и нарастающей нестабильности. События последних лет — глобальная пандемия COVID-19, вооружённые конфликты, экономические кризисы, климатические катастрофы, социальные потрясения — стали не просто вызовами для цивилизации, но и глубокими испытаниями для каждого отдельного человека.

В работе проанализированы эмпирические исследования и теоретические подходы, опубликованные в период с 2020 по 2025 год.

Цель и задачи исследования

Цель: систематизировать современные научные данные о влиянии кризисных условий на личность, выделить ключевые механизмы психологической адаптации и трансформации.



Задачи:

Провести обзор исследований, касающихся модели Big Five и устойчивости личности;

Проанализировать роль копинг-стратегий и смыслообразования;

Рассмотреть влияние социально-культурных факторов и физиологических условий;

Выделить особенности личностного функционирования в командах и организациях в кризисных условиях.

Ключевые слова:

01

Личность,
экстремальные условия,

02

кризис,
устойчивость,
стресс,

03

coping,
смысл жизни,
COVID-19,

04

тревожность,
нарциссизм,.

05

Big Five,
BANI-мир

Природа современных кризисов и их влияние на личность

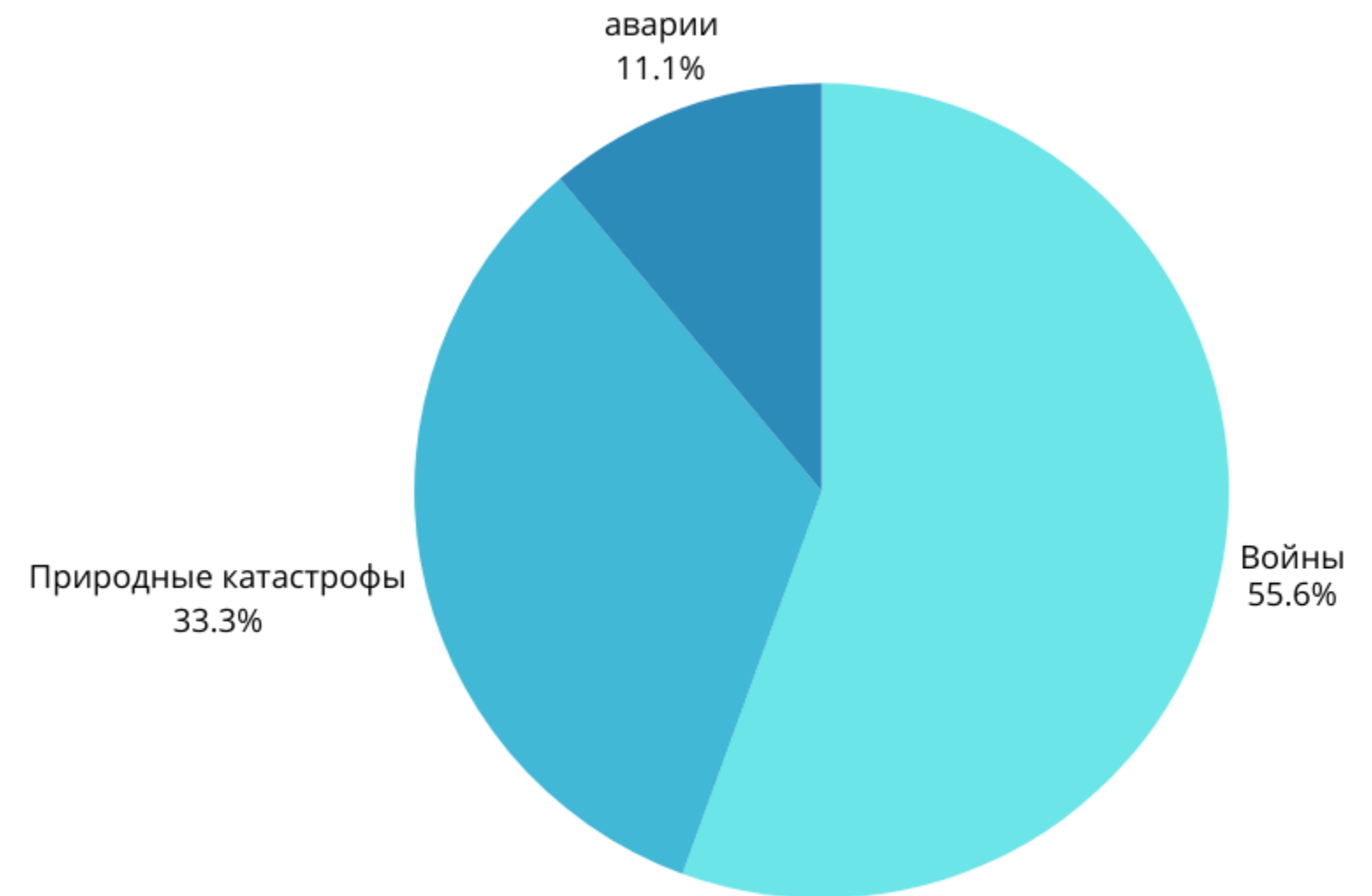
Современные кризисы характеризуются комплексностью и взаимосвязанностью факторов: медицинские угрозы, экономический коллапс, социальные конфликты и экологические катастрофы формируют систему сложных вызовов. В отличие от локальных катастроф прошлого, нынешние кризисы носят мультифакторный и хронический характер, что порождает длительное эмоциональное и когнитивное напряжение.



Для личности это означает не просто необходимость выживания, а трансформацию её внутреннего мира: пересмотр ценностей, переоценку целей, выработку новых смыслов, изменение психологической структуры и поведения.

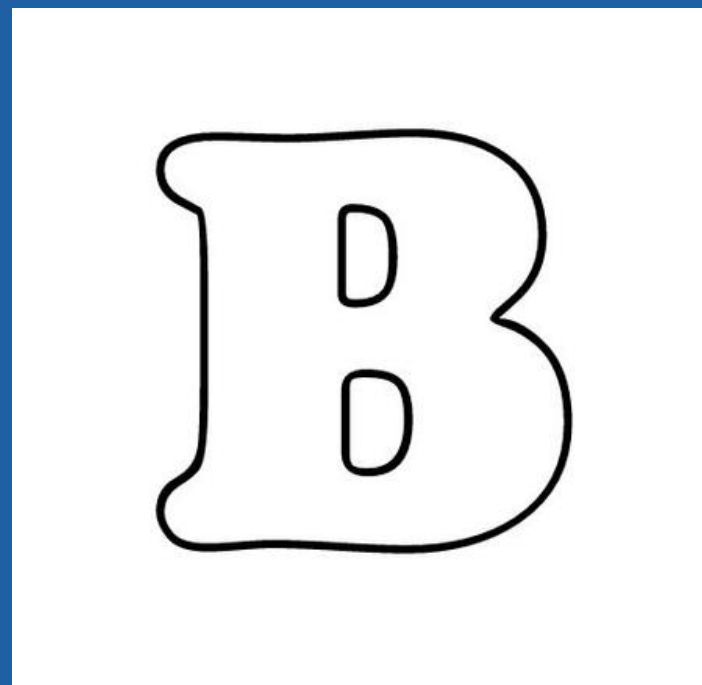
Исторический взгляд на экстремальные ситуации и их эволюция

Исторически под экстремальной ситуацией понимались события с непосредственной угрозой жизни: войны, природные катастрофы, аварии. В них ключевой была физическая выживаемость и преодоление травмы.



Однако XXI век расширил понимание экстремальных состояний: теперь к ним относят внутренние кризисы личности — экзистенциальную пустоту, потерю идентичности, психическую дезадаптацию. Важным становится не только сохранить жизнь физическую, но и поддержать психику, сохранить целостность личности и найти новые источники жизненной энергии.

Концепция BANI



Концепция BANI представляет мир как:

Brittle (хрупкий) — системы и структуры легко ломаются и не выдерживают стресса;

Anxious (тревожный) — преобладает состояние тревоги, неопределённости и страха;

Non-linear (нелинейный) — причинно-следственные связи сложно предсказать, малые изменения приводят к большим последствиям;

Incomprehensible (непонятный) — феномены мира всё сложнее понять и осмыслить.

Концепция VUCA

Модель VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) долгое время использовалась для описания нестабильности современного мира. Однако с ростом масштабов кризисов она утрачивает свою адекватность.



VUCA

BANI

С 1980-годов

Сформирован под влиянием
холодной войны



Служит для описания ситуации
неоднозначности и сложности

- V** Volatility / изменчивость
- U** Uncertainty / неопределенность
- C** Complexity / сложность
- A** Ambiguity / неоднозначность

Устаревший

С 2020 года

Сформирован под влиянием климата
и глобальных системных изменений

Служит для описания ситуации
в бизнесе нового поколения

- B** Brittle / хрупкий
- A** Anxious / тревожный
- N** Nonlinear / нелинейный
- I** Incomprehensible / непостижимый

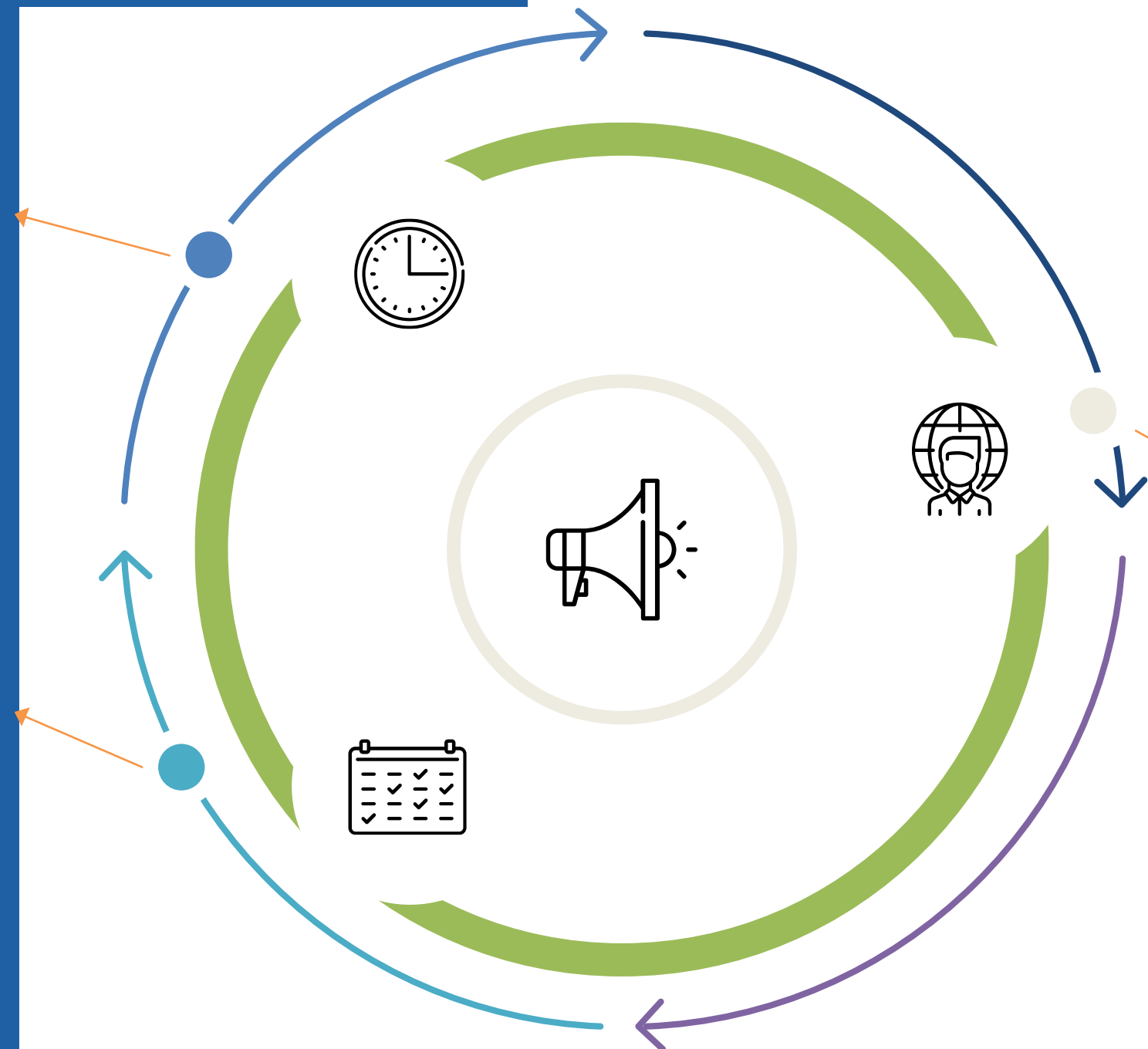
Актуальный



Материалы и методы исследования

Литературный обзор — анализ
15 ключевых публикаций
(2020–2025 гг.)

Источники: PubMed,
NCBI, SAGE,
CyberLeninka, arXiv



Контент-анализ — систематизация и кодирование тем по ключевым категориям (стресс, копинг, личностные черты, экзистенциальные кризисы и др.).

Метод систематического обзора и мета-анализ — выявление универсальных паттернов и контекстуальных особенностей. Кейс-стади — глубокий анализ примеров переживания экстремальных ситуаций (концлагеря, зоны боевых действий).

Критико-сравнительный анализ — сопоставление данных из психометрических, качественных и экспериментальных исследований.

Модель Большой пятёрки (Big Five)

описание и значение



Влияние личностных черт на адаптацию и стрессоустойчивость

Невротизм — самый сильный предиктор уязвимости к стрессу и депрессии, коррелирует с низкой психологической устойчивостью.

Открытость способствует творческому переосмыслению кризиса и поиску новых решений.

Добросовестность и экстраверсия повышают вероятность активного поведения и поддержания социальных контактов, что улучшает адаптацию.

Однако чрезмерная добросовестность в сочетании с нарциссизмом или перфекционизмом может привести к стрессу и выгоранию (Baran et al., 2024).



Психологическая устойчивость (Resilience)

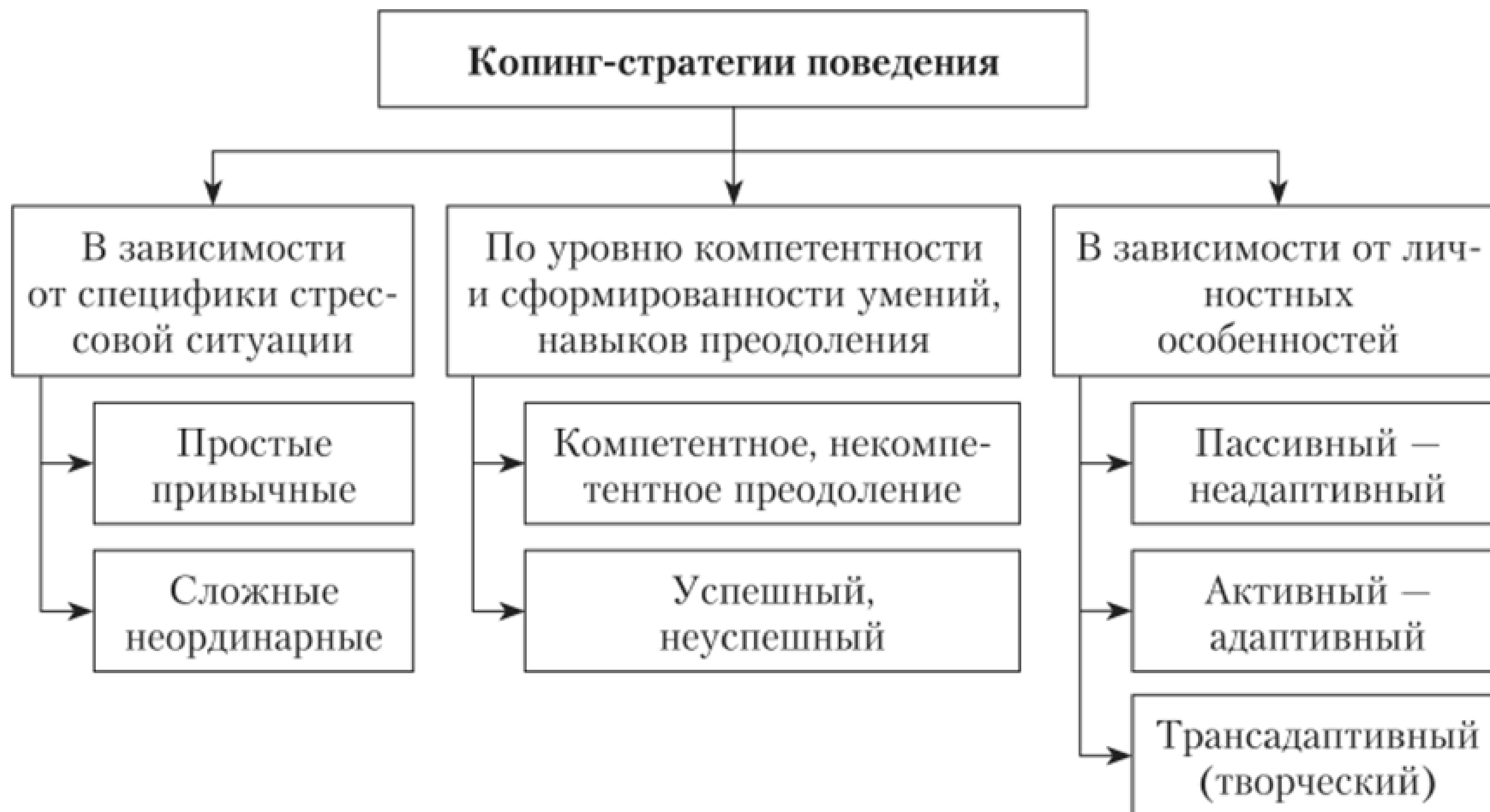


Определяется как динамический процесс, включающий способность эффективно справляться с невзгодами и восстанавливаться после стрессовых событий.

Основные компоненты: внутренний локус контроля, вера в собственные силы (самоэффективность), оптимизм, гибкость мышления.

Исследования COVID-19 показали, что устойчивость медирует связь между личностными чертами и психическим здоровьем (Gasiorowska et al., 2022).

Устойчивость формируется под влиянием как врождённых особенностей, так и жизненного опыта, и может быть развита.



Копинг — это совокупность сознательных усилий, направленных на управление стрессом и эмоциональными реакциями.

Активные копинг-стратегии (планирование, поиск социальной поддержки, позитивная переоценка) связаны с лучшей адаптацией.

Избегание и отрицание усугубляют дистресс и могут привести к психологической дезадаптации.

Выбор копинг-стратегий зависит от личностного профиля, культурных особенностей и конкретной ситуации.

Экзистенциальные смысловые трансформации личности

Экзистенциальные кризисы часто сопровождаются потерей смысла жизни, идентичности и ощущения цели.

Переосмысление и создание новых смыслов становится важнейшим механизмом психологической устойчивости.

Концепция «жажды жизни» (Gorjacheva, 2023) объясняет мотивацию к борьбе и выживанию.

Пример: молодые люди в условиях неопределённости сталкиваются с депрессией и социальной апатией (Semenova, 2022).

Восстановление смысла способствует стабилизации психики и росту личности.



Особенности кризисного опыта молодёжи

Молодёжь наиболее уязвима к экзистенциальным кризисам из-за отсутствия опыта и устойчивых жизненных ориентиров.

Социально-экономическая нестабильность усугубляет их состояние, провоцируя депрессию и тревожность.

Кризис взросления, утрата надежд на будущее требуют специализированной поддержки и программ психологической помощи.





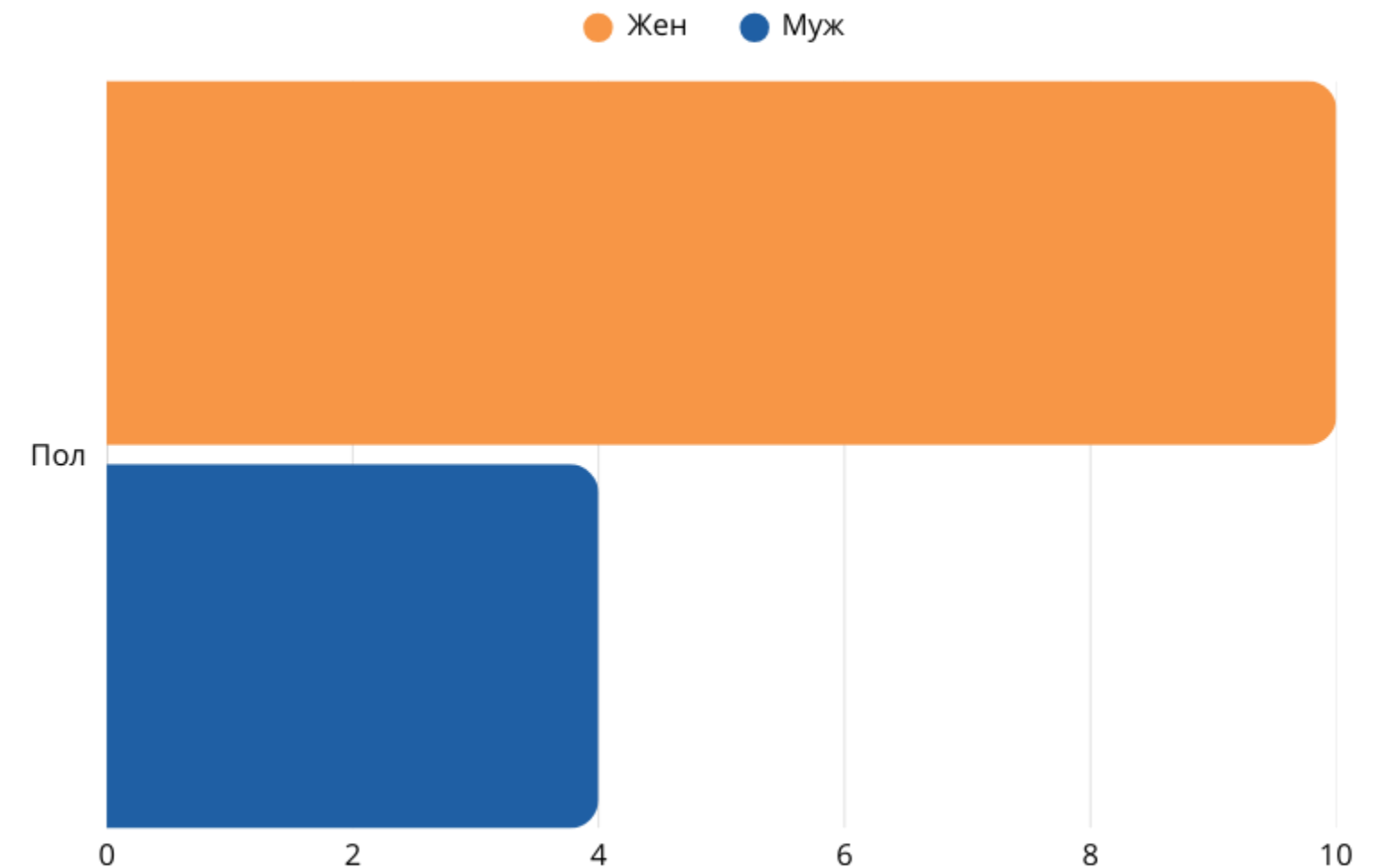
Социально-политический контекст как фактор экстремальности

Вооружённые конфликты, такие как ситуация в Мире, влияют на формирование новых идентичностей и ценностей. Стрессовые условия войны приводят к травматизации, но могут также активировать чувство патриотизма и коллективной солидарности. Социально-культурные условия влияют на глубину и тип реакции личности.

Влияние пола, возраста и культурных факторов

Женщины чаще проявляют повышенную тревожность и депрессивные симптомы в кризисах, что связано с социальными и биологическими особенностями.

Мужчины склонны к проявлению стресса через агрессивное или ригидное поведение.



Возраст влияет на выбор копинг-стратегий и уровень устойчивости.

Культурные традиции формируют нормы выражения эмоций и адаптационные стратегии.



Физиологические последствия экстремальных условий

Стресс, связанные с экстремальными погодными условиями (низкая температура, жара) ухудшают когнитивные функции — внимание, память, принятие решений (Miller et al., 2020).

Экстраверты демонстрируют большую устойчивость к физиологическим стрессам, в то время как люди с высоким уровнем невротизма чаще испытывают когнитивные нарушения.

Физиологический стресс усугубляет психологическую нагрузку и влияет на эффективность адаптации.



Использование технологий для поддержки психического здоровья

Носимые устройства (фитнес-трекеры, умные часы) позволяют мониторить уровень стресса и физиологические показатели.

С помощью биофидбека и ИИ-поддержки можно адаптировать рекомендации и методы релаксации под индивидуальные особенности личности.

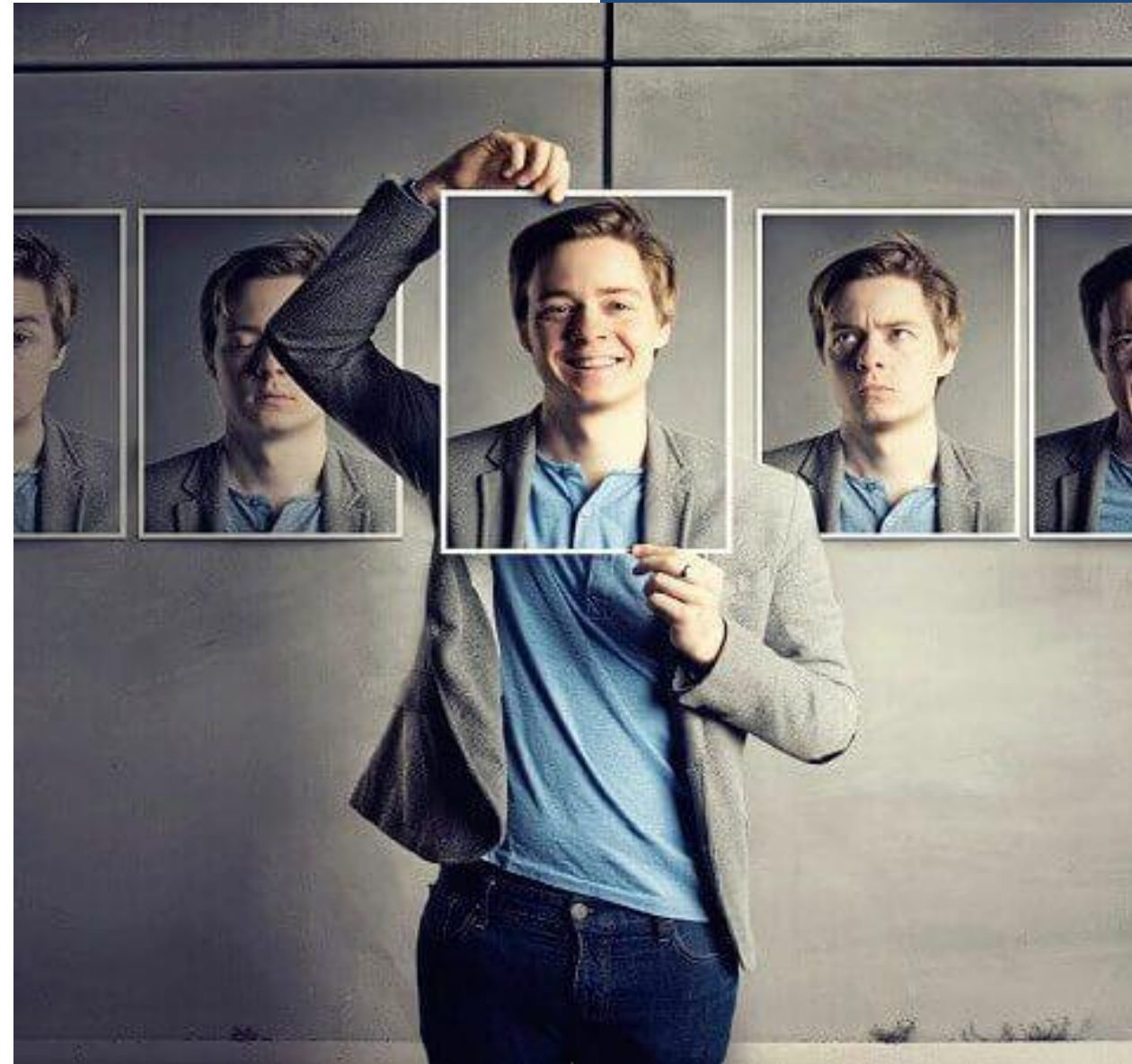
Важно учитывать влияние тревожности и уровень социальной активности для максимальной эффективности.

Личность и коллективная динамика в кризисных условиях

Высокая доброжелательность способствует укреплению командного духа и снижению внутреннего стресса.

Коллективные формы поддержки играют ключевую роль в восстановлении устойчивости.

Психологическая безопасность и доверие — базовые условия для эффективной работы и совместного преодоления кризиса.



Личность как динамическая система в условиях кризиса

Личность — сложная система, в которой взаимодействуют биологические, психологические и социальные компоненты.

Процесс адаптации — это не статичное состояние, а постоянная самоорганизация и перестройка внутренних структур.

Кризис становится возможностью для личностного роста и трансформации, если есть ресурсы для рефлексии и поддержки

Заключение и перспективы дальнейших исследований

Личность в условиях кризиса проявляет комплексную реакцию, зависящую от совокупности факторов: личностных, социальных, физиологических.

Ключ к успешной адаптации — развитие психологической устойчивости и способность к смыслообразованию.

Практические перспективы: создание программ индивидуальной поддержки с учётом личностных особенностей, интеграция технологий мониторинга и психологической помощи.

Необходим дальнейший междисциплинарный диалог и исследования, направленные на понимание и поддержку личности в быстро меняющемся мире.

Список использованной литературы

1. Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. PMC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7501374/>
2. Gasiorowska, A., et al. (2022). Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. NCBI. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9346923/>
3. Baran, B. E., et al. (2024). Personality and Crisis Preparedness: The Mediation and Moderation of Narcissistic-Rivalry and Escalation of Commitment. SAGE Open. <https://doi.org/10.1177/21582440241283164>
4. Горячева Н. В. (2023). Влияние стрессирующих ситуаций на жизненно-смысловые детерминанты личности. КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressiruyuschih-situatsiy-na-zhiznenno-smyslovye-determinanty-lichnosti>
5. Лаврова А. Ю. (2022). Трансформация личности в условиях концлагеря: условия выживания. КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-lichnosti-v-usloviyah-kontslagerya-usloviya-vyzhivaniya>
6. Семенова Е. В. (2022). Особенности проявления смысложизненного кризиса у лиц молодого возраста. КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-smyslozhiznennogo-krizisa-u-lits-molodogo-vozrasta>
7. Личность в изменчивом и хрупком мире: новая феноменология и методология (2022). КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-v-izmenchivom-i-hrupkom-mire-novaya-fenomenologiya-i-metodologiya>
8. Психологические барьеры личности в ситуации жизненного кризиса (2021). КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-baryery-lichnosti-v-situatsii-zhiznennogo-krizisa>
9. Психологическое содержание жизнедеятельности личности жителей Донбасса в экстремальных условиях вооруженной агрессии (2023). КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soderzhanie-zhiznedeyatelnosti-lichnosti-zhiteley-donbassa>
10. Предикторы и модераторы переживаний личностью критических ситуаций (2022). КиберЛенинка. <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-i-moderatory-perezhivaniy-lichnostyu-kriticheskikh-situatsiy>
11. Subtle interactions for distress regulation: efficiency of a haptic wearable according to personality (2023). arXiv. <https://arxiv.org/abs/2305.14123>
12. Kill Chaos with Kindness: Agreeableness Improves Team Performance Under Uncertainty (2022). arXiv. <https://arxiv.org/abs/2203.03897>
13. Operators' cognitive performance under extreme hot-humid exposure (2024). arXiv. <https://arxiv.org/abs/2403.00261>



Спасибо за внимание!