

УДК / UDC 159.99

DOI:

Человек в экстремальных условиях деятельности

А. Г. Маклаков

*Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Рассмотрены проблемы поведения человека в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях деятельности. Приведена классификация чрезвычайных ситуаций. Дано обоснование объективных критериев оценки воздействия экстремальных факторов чрезвычайных ситуаций на психику человека. Показана целесообразность использования оценки уровня развития адаптационного потенциала личности для прогнозирования эффективности выполнения профессиональных обязанностей в экстремальных условиях деятельности.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, деятельность в экстремальных условиях, адаптационный потенциал личности, психический барьер адаптации.

Для цитирования: Маклаков А.Г. Человек в экстремальных условиях деятельности // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. – 2020. – № 4. – С. 165–180. [DOI](#)

A person in extreme working conditions

Anatolii G. Maklakov

*Pushkin Leningrad State University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

The problems of human's behavior in emergency conditions are shown in the article. Classification of emergency conditions are given in the article. In the article were given advance arguments what objective criteria can be used in attempt to assess influence of emergency factors on human's psychic. It was shown that personal adaptional potential can be used as the prognoses criterion of labor activity's effectiveness in emergency conditions.

Key words: emergency conditions, activity in emergency conditions, personal adaptional potential, psychical barrier of adaptation.

For citation: Maklakov, A.G. (2020) Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti. [A person in extreme working conditions]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. 1. pp. 165–180. (In Russian). [DOI](#)

Введение

Никто из живущих на земле не застрахован от ситуации, когда возникает реальная угроза жизни. В истории человечества не было ни одного периода, когда бы отсутствовала вероятность возникновения угрозы жизни не только для конкретного человека, но и для значительных групп людей. Несмотря на то, что человечество активно развивается как в техническом, так и в культурном плане, вероятность возникновения таких ситуаций не устранена. Полностью устранить возможные угрозы человеческой жизни весьма непросто, поскольку существует множество причин, обуславливающих возникновение угрожающих жизни ситуаций.

В научной литературе подобные ситуации чаще всего обозначаются как «экстремальные ситуации». Следует отметить, что данное понятие включает в себя целый перечень явлений, которые существенно отличаются друг от друга. С точки зрения психологической науки, возникновение экстремальных ситуаций связано с двумя основными группами явлений. Во-первых, это собственно чрезвычайные ситуации. Во-вторых, возникновение экстремальных ситуаций при выполнении определенного вида профессиональной деятельности. Причем имеется в виду, что, выполняемая деятельность, имеет определенную специфику, которая изначально предполагает вероятность складывания экстремальной ситуации. К числу подобных профессий относятся, прежде всего, профессии особого риска: пожарные, военнослужащие и др. Следовательно, для них возникновение экстремальных ситуаций является специфическим условием деятельности.

Рассматривая эти два явления: экстремальные условия деятельности и экстремальные ситуации (возникшие вследствие чрезвычайных обстоятельств) следует понимать, что данные явления не тождественны. Именно поэтому люди, оказавшиеся в экстремальных ситуациях, возникших в результате воздействия неблагоприятных факторов, и люди выполняющие профессиональные обязанности в экстремальных условиях ведут себя по-разному. Чем это обусловлено?

«Экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности»: методологические аспекты

Для того, чтобы ответить на этот вопрос надо рассмотреть ряд отличий понятия «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия деятельности». Главное отличие между ними заключается в происхождении данных явлений. Экстремальная ситуация, как правило, возникает внезапно, а самое главное, ее возникновение не зависит от желания человека. В то же время деятельность человека в экстремальной ситуации осуществляется осознанно. Если при возникновении экстремальной ситуации, большинство людей не готово к ней, то при деятельности в экстремальных условиях человек в большей или меньшей степени готов к тому, с чем столкнется. Если при возникновении экстремальной ситуации у значительной части участников подобных событий отмечаются признаки нарушения регуляции поведения, то при деятельности в экстремальных условиях человек контролирует свое поведение и целеустремленно выполняет профессиональные обязанности.

Следует отметить, что в официальных документах экстремальные ситуации, как правило, называются чрезвычайными ситуациями. Принципиального различия между этими терминами в отношении конкретного человека или группы людей нет. Основное отличие состоит в том, что когда речь идет о чрезвычайной ситуации, то обстоятельства, возникшие вследствие каких-либо экстремальных факторов, рассматриваются с позиции органов государственного управления, т. е. с точки зрения организации мероприятий, направленных на ликвидацию последствий крайне неблагоприятной ситуации. Такая трактовка возникшей экстремальной ситуации предполагает расчет необходимых сил и ресурсов необходимых для ликвидации ее последствий. Соответственно, при расчете необходимых материальных и социальных затрат, учитываются и ресурсы необходимые для оказания медико-психологической помощи. Что же из себя представляют чрезвычайные ситуации?

Под *чрезвычайной ситуацией* подразумевается совокупность проявлений дестабилизирующих факторов, нарушающих заданное функционирование социальной системы. К дестабилизирующим факторам относятся: природные (стихийные бедствия); антропогенные (чрезвычайные ситуации, вызванные деятельностью человека); биологические (эпидемии и пандемии); экологические (окружающая среда); социальные.

Вышеуказанные, дестабилизирующие факторы можно рассматривать как качественные характеристики чрезвычайных ситуаций. Однако помимо качественных, чрезвычайные ситуации обладают рядом других характеристик.

Так, по темпам распространения все чрезвычайные ситуации могут быть «взрывными» и «плавными». К категории взрывных относятся чрезвычайные ситуации, которые возникают внезапно и в очень короткое время охватывают значительные по площади территории, а также подвергают реальной угрозе жизнь большого количества людей. К категории «плавных» относятся чрезвычайные ситуации, которые характеризуются прогнозируемостью появления и относительно медленным распространением по пограничным с эпицентром территориям.

Все чрезвычайные ситуации можно охарактеризовать по крайней мере еще по двум параметрам: по масштабности и причинам происхождения. К основным критериям масштабности чрезвычайной ситуации относятся: количество пострадавших, и площадь территории, на которой возникла чрезвычайная ситуация, размер экономического ущерба. Чаще всего, специалисты, решающие проблемы ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, по уровню масштабности все чрезвычайные ситуации разделяют на шесть категорий: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные.

Следует подчеркнуть, что масштабность чрезвычайной ситуации или катастрофы обусловлена не только территорией охвата. Связь масштабности катастрофы и территории (что отражено в классификации чрезвычайных ситуаций) обусловлено и тем, что чем больше охват территории, тем большее количество людей, оказываются подвергнутыми смертельному риску, тем более масштабны экономические потери и разрушения.

Чрезвычайные ситуации по причине своего возникновения могут быть отнесены к одному из четырех основных типов: стихийные бедствия (геоклиматические или природные), технологические катастрофы (техногенные), экологические и социальные катастрофы (социогенные). Следует отметить, что все вышеперечисленные виды катастроф на полном основании можно было бы объединить в две группы. Так, техногенные, экологические и социальные катастрофы могут быть объединены в одну группу антропогенных катастроф, поскольку основная причина этих катастроф кроется в результатах деятельности самого человека. А во вторую

группу вошли бы природные катастрофы. Однако, учитывая существенные различия в протекании различных антропогенных катастроф, при решении практических задач и научных исследований, чаще всего, опираются на четырехвидовую классификацию.

Большинство внезапно возникших чрезвычайных ситуаций (стихийных бедствий) сопровождаются значительными человеческими жертвами. Так крупнейшее наводнение произошедшее в Китайской провинции Хэнань в 1887 году привело к гибели свыше 900 тысяч человек. Более 500 тысяч человек погибло в результате наводнения 12–13 ноября 1970 года в районе островов и побережья Бенгальского залива. В 1896 году цунами Мэдзи-Санридзу обрушился на побережье Японии, в результате было уничтожено 10 тысяч домов и погибло свыше 27 тысяч человек [1].

XXI век не стал исключением. 26 декабря 2004 год в акватории Индийского океана близ острова Сумарта (Индонезия) в результате землетрясения силой 8,9 балла по шкале Рихтера, вызвавшего цунами, произошло затопление прибрежных районов. В результате погибло около 225 тысяч человек, а общее число пострадавших составило около 2,2 миллиона человек.

Следует отметить, что, по мнению целого ряда специалистов, вероятность стихийных бедствий в наше время не только не уменьшилась, но наоборот – существенно возросла. У этого феномена есть целый ряд причин: это и использование опасных технологий, и ухудшение экологии, и обострение политической ситуации в мире и т.д. Почему данная тенденция является весьма актуальной для психологической науки?

Говоря о последствиях стихийных бедствий и технологических катастроф для здоровья людей, необходимо иметь в виду не только наличие санитарных потерь, вызванных поражающими факторами (ударная волна, утопление, пожары и др.), но и воздействие на человека психотравмирующих обстоятельств, приводящих к разнообразным психическим и соматическим нарушениям.

Психогенные нарушения в экстремальных ситуациях и психологическая устойчивость. Материалы и методы изучения

Исследователи, изучавшие частоту психических нарушений при землетрясениях, приходят к выводу, что в момент воздействия острые реактивные психозы возникают у 10–25 % пострадавшего населения, а на

последующих этапах катастрофы число лиц, у которых выявлены нарушения достигает 35 % и более. Например, было установлено (F. Ahearn, 1981), что в течение года после землетрясения в Манагуа количество госпитализированных в психиатрической клинике увеличилось в 2 раза, а невротические и психосоматические нарушения у пострадавших отмечались еще на протяжении ряда лет. Подобные явления наблюдаются и при других стихийных бедствиях и катастрофах. Так, при взрыве газопровода в Башкирии изменения в психической сфере были обнаружены практически у 100 % пострадавших. Среди психопатологических синдромов преобладали астенодепрессивные состояния (56 %), психогенный ступор (23 %) и психомоторное возбуждение (11 %) (Решетников М.М. и др., 1990).

Все это обуславливает необходимость оказания специализированной медико-психологической помощи пострадавшим. При этом следует отметить, что у значительного количества пострадавших нарушения будут носить не патологический, а пограничный характер, что определяет целесообразность привлечения специалистов-психологов для оказания психологической помощи пострадавшим. В свою очередь, для того, чтобы эффективно оказывать помощь, необходимо понимать то, что вызывает психогенные нарушения в экстремальных ситуациях и как оценить степень воздействия на психику неблагоприятных факторов экстремальных ситуаций. Кроме этого, самостоятельной проблемой является изучение психологических механизмов, обуславливающих поведение человека в экстремальных условиях.

Как показывают многочисленные исследования, проводимые в рамках изучения, самых разнообразных экстремальных ситуаций, стихийных бедствиях и технологических катастроф, большинство людей (примерно около 70–75 %) в первые мгновения возникновения экстремальных ситуаций оказываются «ошеломлёнными» и малоактивными, теряют контроль над своими поступками. В научной литературе имеется яркое описание психического состояния пострадавшего населения при землетрясении в Ашхабаде. У людей, перенесших тяжелейший моральный удар, возникло состояние своеобразного ступора, выразившегося глубокой внутренней замкнутостью, абсолютным безразличием к окружающему. Люди двигались, как механизмы, не обращая никакого внимания на сигналы автомобилей, на крики и стоны раненых, на трупы убитых людей, лежавших на улицах и во дворах. Значительные по силе подземные

толчки, повторявшиеся в течение длительного времени после первого землетрясения, поддерживали это психическое состояние, вновь и вновь вызывая у значительной части людей состояние ужаса.

Однако следует отметить, что даже в самых тяжёлых экстремальных условиях около 25 % людей сохраняют самообладание, правильно оценивают ситуацию, чётко и решительно действуют в соответствии с обстоятельствами (Волович В. Г., 1983; Tyhurst J., 1951). Например, по данным исследователей (D. Petrovic, M. Popovic) изучавших последствия сильного землетрясения в Югославии, острые реактивные состояния наблюдались у всех пострадавших. Однако примерно у 20 % это состояние быстро прошло, хотя у 70 % оно продолжалось от нескольких часов до 2–3 суток, а у 10 % наблюдались даже серьезные психические расстройства, требовавшие специальной медицинской помощи и лечения. Чем обусловлено данное явление? Почему существуют люди, которые не подвержены общей панике и сохраняют адекватность психического состояния и регуляции поведения?

С высокой долей достоверности, можно утверждать, что такое поведение данной группы людей в экстремальных ситуациях обусловлено их индивидуально-психологическими особенностями и личностными качествами. Выявление этих характеристик и качеств является одной из самых актуальных задач психологов, решающих задачи психологического обеспечения деятельности в экстремальных условиях. В настоящее время уже накоплены определенные сведения, позволяющие получить некоторое представление о том, что помогает людям вести себя адекватно в самых сложных условиях.

Оценка личностного адаптационного потенциала

Если проанализировать имеющуюся научную литературу, как отечественную, так и зарубежную, то основными психологическими качествами, обуславливающие особенности поведения человека в экстремальных условиях являются: уровень нервно-психической устойчивости, степень сохранности морально-нравственной сферы, ощущение своей значимости для окружающих. Следует отметить, что данные качества входят в понятия «Личностный адаптационный потенциал». Соответственно, используя для диагностики личности тест МЛО «Адаптивность» можно спрогнозировать, как себя будет вести человек при возникновении

экстремальных ситуаций. Сохранит ли он при возникновении экстремальных ситуаций способность адекватно действовать, либо потеряет контроль над своим поведением. В этом нет ничего удивительного, поскольку тест и создавался для оценки психических качеств человека, обуславливающих возможность человека эффективно действовать в самых сложных и даже экстремальных условиях.

Вероятно, следует напомнить, что тест «Адаптивность», по своей сути является практической реализацией концепции адаптационного потенциала личности, которая была сформулирована в результате изучения психологических особенностей людей при деятельности в экстремальных условиях. Основные положения данной концепции состоят в следующем:

1. Адаптация – это не только процесс, но и свойство любой живой саморегулируемой системы, которое состоит в способности приспособляться к изменяющимся условиям внешней среды. Уровень развития данного свойства определяет интервал изменения условий и характера деятельности, в рамках которого возможна адаптация для конкретного индивида.

2. Адаптационные возможности индивида во многом зависят от психологических особенностей личности, определяющих возможность адекватной регуляции функционального состояния организма в разнообразных условиях жизни и деятельности. Чем значительнее адаптационные способности, тем выше вероятность нормального функционирования организма и эффективной деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов внешней среды.

3. Оценить адаптационные возможности личности возможно через оценку уровня развития психологических характеристик, наиболее значимых для регуляции психической деятельности и процесса адаптации. К данным характеристикам следует отнести: уровень нервно-психической устойчивости, самооценки личности, уровень социальной поддержки (ощущение значимости для окружающих), уровень конфликтности, наличие опыта общения, степень ориентации на общепринятые нормы поведения и требования коллектива. Чем выше показатели перечисленных характеристик, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться.

4. Психологические особенности личности, определяющие возможность успешной социальной адаптации, взаимосвязаны между собой и составляют интегральную характеристику психического развития – личностный адаптационный потенциал. Показатели личностного адаптационного потенциала содержат информацию о соответствии или несоответствии психологических характеристик личности общепринятым нормам психического состояния.

С позиции данной концепции, чрезвычайная ситуация может быть рассмотрена в качестве одного из многочисленных вариантов внешних обстоятельств, обуславливающих «запуск» адаптационных перестроек организма и психики человека. Однако чрезвычайная ситуация – весьма специфическое явление. Главная ее особенность состоит в том, что для нее характерно наличие реальной витальной угрозы для всех, кто в ней оказался. Соответственно, главным психогенным фактором, к которому должен адаптироваться человек является то, что существует реальная вероятность гибели. Но может ли человек адаптироваться к тому, что может погибнуть? Если он свыкается с мыслью о том, что в возникшей чрезвычайной ситуации должен погибнуть, то вряд ли следует говорить о том, что он адаптировался к новым условиям. Скорее всего, в этом случае следует оценивать степень его психической адекватности и соответствие психических показателей его состояния общепринятой норме.

Несмотря на то, что адаптироваться к условиям реальной витальной угрозы фактически невозможно, существуют группы профессий, представители которых выполняют профессиональные обязанности в экстремальных условиях. Если же адаптация к экстремальным условиям в полном объеме невозможна, то эффективное выполнение деятельности представителями данных профессий объясняется наличием у них определенных психических и физиологических ресурсов, которые и позволяют человеку в течение определенного времени успешно выполнять свои профессиональные обязанности.

По мнению известного советского и российского психиатра Ю.А. Александровского, для каждого человека характерно наличие определенного интервала внешних воздействий, при которых он сохраняет способность адекватно рассуждать и эффективно действовать. Если же психоэмоциональные воздействия превышают допустимые границы, то происходит срыв психической адаптации. Данное явление Ю.А. Александровским было названо «барьером психической адаптации». Согласно

утверждению Александровского, человек не в состоянии адаптироваться к условиям, превышающим возможности его организма и психики. С этой точки зрения, адаптационный потенциал личности является тем оценочным критерием развития психики человека, который позволяет говорить не только о возможностях адаптации человека к сложным условиям деятельности, но и о предполагаемой продолжительности эффективной деятельности человека в условиях, когда адаптация в полном объеме фактически невозможна.

Подтверждением данного утверждения, являются данные психологического обследования лиц, выполняющих профессиональные обязанности в условиях наличия реальной витальной угрозы. Так, в табл. 1 представлены результаты оценки психического состояния военнослужащих, принимавших в течение 1,5–2 месяцев участие в военном локальном конфликте.

Таблица 1

Значение базовых шкал СМИЛ у лиц с различным уровнем адаптационных возможностей, находящихся в экстремальных условиях деятельности

Шкалы СМЛ	1 группа	2 группа	3 группа
L	62,75 ± 0,46	60,39 ± 0,32***	53,70 ± 0,97***
F	55,62 ± 0,97	62,21 ± 0,34*	72,97 ± 0,31***
K	56,62 ± 0,76	58,32 ± 0,46	47,88 ± 0,29***
Hs	63,37 ± 0,84	66,21 ± 0,48**	67,28 ± 0,27***
D	45,87 ± 0,88	55,61 ± 0,48***	62,09 ± 0,39***
Hу	49,62 ± 0,83	52,71 ± 0,43**	54,41 ± 0,36***
Pd	50,25 ± 0,71	55,67 ± 0,35***	58,89 ± 0,37***
Mf	50,87 ± 0,67	55,21 ± 0,38***	59,55 ± 0,43***
Pa	53,87 ± 0,70	57,10 ± 0,35***	65,59 ± 0,32***
Pt	50,12 ± 0,44	59,78 ± 0,36***	65,87 ± 0,37***
Sc	45,37 ± 0,60	66,64 ± 0,38***	71,73 ± 0,42***
Ma	55,00 ± 0,85	57,14 ± 0,30*	65,79 ± 0,39***
Si	42,14 ± 0,80	47,96 ± 0,47***	50,37 ± 0,41***

Примечание: в таблице приведены значения в виде показателей $M \pm m$; указана достоверность различий лиц 2 и 3 групп по отношению к 1 группе
1 группа – лица с более высокими показателями адаптационных возможностей личности
2 группа – лица со средними показателями адаптационных возможностей личности
3 группа – лица с более низкими показателями адаптационных возможностей личности

Как следует из табл. 1, военнослужащие, обладающие более высоким адаптационным потенциалом, несмотря на относительно длительное пребывание в экстремальных условиях, существенно отличаются в лучшую сторону от других военнослужащих по показателям соответствия психической норме.

Также следует отметить, что в ходе данного исследования все военнослужащие были разделены на 3 группы, в зависимости от степени эффективности выполнения служебных обязанностей. Затем было проведено сравнение этих групп по уровню развития адаптационного потенциала личности. Результаты проведенного сравнения представлены в табл. 2.

Таблица 2

Соотношение характеристик по шкалам теста МЛО между группами военнослужащих, различающихся по эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях

	1 группа	2 группа	3 группа
ПР	10,42 ± 0,47	21,71 ± 0,65***	40,72 ± 1,08***
КП	10,52 ± 0,37	12,57 ± 0,50***	14,45 ± 0,59***
МН	7,41 ± 0,37	7,28 ± 0,38	9,27 ± 0,53***
ЛАП	28,28 ± 0,58	41,57 ± 0,91***	64,63 ± 1,25***

Примечание: в таблице приведены значения в виде $M \pm m$;

1 группа – лица с высокими показателями эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях

2 группа – лица с удовлетворительными показателями эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях

3 группа – лица с низкими показателями эффективности профессиональной деятельности в экстремальных условиях

*** – $p < 0,001$

Также следует отметить, что лица с более высоким уровнем развития адаптационного потенциала личности, существенно быстрее восстанавливаются в постстрессовый период. В таблице 3 представлены результаты сравнения показателей самочувствия лиц, перенесших воздействие реальной витальной угрозы в период реабилитации.

*Характеристика самочувствия, активности, настроения
и реактивности пострадавших с различным уровнем личностного
адаптационного потенциала в поставарийный период
(этап реабилитации)*

Характеристики	Первая группа	Третья группа
самочувствие	6,35 ± 0,09	5,45 ± 0,10***
настроение	6,65 ± 0,06	5,10 ± 0,10***
активность	6,52 ± 0,06	4,10 ± 0,09***
реактивность	26,75 ± 1,01	43,10 ± 1,32

Примечание: группа 1 – лица с высоким личностным адаптационным потенциалом
группа 3 – лица с низким личностным адаптационным потенциалом

Таким образом, адаптационный потенциал личности действительно может выступать в качестве оценочного критерия развития личностных качеств человека, обуславливающих вероятность сохранения адекватности поведения, в случае внезапно возникшей чрезвычайной ситуации и эффективности деятельности, в случае выполнения профессиональных обязанностей в экстремальных условиях. Однако при прогнозировании последствий воздействия экстремальных факторов на человека учет только лишь психологических особенностей самого человека недостаточно. Существует еще одна проблема, которую необходимо решать.

Критерии оценки степени воздействия на психику человека неблагоприятных факторов экстремальной ситуации. Пандемия COVID-19 как психотравмирующий фактор

Другой проблемой в решении задач оказания медико-психологической помощи пострадавшим является оценка степени воздействия неблагоприятных факторов на психику человека. В чем суть этой проблемы? Дело в том, что для того, чтобы объективно оценить степень воздействия на психику человека неблагоприятных факторов экстремальной ситуации необходимо использовать какой-то объективный критерий. Поведение человека не может выступать в качестве такого критерия, поскольку, как известно, два человека, находясь в одних и тех же условиях, будут себя вести по-разному. Это обусловлено тем, что они обладают разным уровнем развития личностных качеств, обуславливающих возможность сохранения адекватности при возникновении экстремальной ситуации. Кроме

того, они могут по-разному оценивать происходящие события. Соответственно, для оценки реального воздействия неблагоприятных факторов на психику человека нужен объективный критерий, не зависящий от субъективных характеристик самого человека. Таким объективным критерием может выступать степень выраженности реальной угрозы для жизни.

Данный критерий в большинстве экстремальных ситуаций не зависит от человека, а обусловлен теми неблагоприятными факторами, которые, по сути, являются характеристиками той деятельности, которую он выполняет или той чрезвычайной ситуацией, в которой оказался человек. Если проанализировать имеющуюся научную литературу, то большинство чрезвычайных (экстремальных) ситуаций можно отнести к одному из трех типов: витальная угроза возможна, витальная угроза возникает периодически, витальная угроза присутствует (реальна). При этом не вызывает сомнения тот факт, что, чем отчетливее выражена угроза жизни, тем сильнее психоэмоциональные нагрузки, которые испытывает человек.

Однако степень выраженности витальной угрозы – это не единственный объективный критерий, который следует учитывать при оценке степени воздействия неблагоприятных факторов на психику человека. Другим таким объективным критерием, вероятно, является время воздействия неблагоприятных факторов на человека. Можно полагать, что, чем больше временной период, в течение которого оказывается воздействие факторов экстремальной обстановки на человека, тем более существенно их воздействие и на психику человека. Соответственно, чем больше времени провел человек в экстремальной обстановке, тем более существенны будут последствия для его психического состояния.

Еще одним объективным критерием, позволяющим оценить степень перенесенных человеком психогенных воздействий, является скорость возникновения экстремальной ситуации. Анализ существующих информационных источников и научной литературы, посвященных проблемам ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, позволяет говорить о том, что все чрезвычайные ситуации возникают внезапно или развиваются плавно (постепенно). Можно полагать, что чем более внезапно произошла чрезвычайная ситуация и чем более выражена витальная угроза, тем сильнее потрясения, которые испытывает человек. Однако следует иметь в виду, что плавно развивающаяся чрезвычайная ситуация также не проходит бесследно для человека и имеет свою специфику.

В настоящее время вариант экстремальной ситуации, характеризующейся плавным развитием событий, особо актуален. Это обусловлено тем, что весь мир оказался в чрезвычайной ситуации, вызванной пандемией, объявленной ВОЗ в связи с распространением вируса COVID-19. Пандемия является одним из видов чрезвычайных ситуаций, которая имеет ряд своих особенностей.

Одной из главных особенностей пандемии, вызванной вирусом COVID-19, является то, что в большинстве люди не сталкивались на первых этапах возникновения пандемии с признаками реальной угрозы их жизни. Поэтому многие, как показывает опыт, даже не верили в существование коронавируса. Однако жители территорий, на которых отмечается весьма высокий уровень смертности, очень быстро осознали существование угрозы. Можно полагать, что в случае продолжения пандемии и увеличения смертности число лиц с повышенным уровнем нервно-психического напряжения также увеличится. Более того, можно полагать, что панические реакции станут весьма распространенными среди населения развитых стран.

Следует отметить, что в условиях пандемии, которая сейчас наблюдается фактически во всех странах мира, психогенным фактором является не только осознание существующей опасности, но и вынужденной самоизоляции. То, как вынужденная самоизоляция влияет на психику человека, ученые начали изучать еще задолго до пандемии. Например, в 2015 году Джулианна Холт-Лунстад установила, что отсутствие социальных связей оказывает такой же риск для здоровья, как и курение 15 сигарет в день или злоупотребление алкоголем. Также, согласно ее наблюдениям, одиночество и самоизоляция в 2 раза вреднее для физического и психического здоровья, чем ожирение, а также значительно повышает риск преждевременной смертности [4].

На основе исследований проведенных L.C. Hawkey и J.P. Capitanio в 2015 году было установлено, что социальная изоляция повышает риск: депрессии; нарушений сна; нарушения исполнительной функции; ухудшения работы сердечно-сосудистой системы; ослабления иммунитета [5]. В 2019 году группа американских исследователей изучили данные более чем 580 тысяч взрослых и обнаружили, что социальная изоляция повышает риск преждевременной смерти. Причем если у чернокожих самоизоляция повышает риск преждевременной смерти в 2 раза, то у белокожих –

на 60–84 %. Кроме того, ими также было установлено, что отсутствие социальных связей наносит ущерб не только физическому, но и психическому здоровью человека, а также в определенной степени способствует снижению когнитивных показателей [6].

Выводы

Таким образом, можно с полным основанием полагать, что продолжение пандемии будет способствовать увеличению невротизации и психопатизации населения. Вполне вероятно, что в разных странах данная тенденция будет проявляться по-разному, но однозначно можно утверждать, что медико-психологическая помощь в условиях пандемии будет крайне востребована. Учитывая тенденции современного общества, которые указывают на возрастание количества чрезвычайных ситуаций, обострение политической обстановки в мире, а также возникновение новых пандемий (о чем предупреждает ВОЗ), профессиональную подготовку психологов следует осуществлять с учетом того, что могут возникнуть ситуации, когда психологу придется выполнять свои профессиональные обязанности в экстремальных условиях.

Принципиальная возможность осуществления подготовки профессиональных психологов по направлению «психологическое обеспечение деятельности в экстремальных условиях», обусловлена тем, что существуют методы оценки психологических характеристик человека, позволяющих ему успешно действовать в подобных ситуациях, а также существуют объективные критерии оценки экстремальной ситуации с точки зрения ее воздействия на психику человека. Наличие этих двух групп оценочных критериев позволяет осуществлять как прогнозирование поведения человека в экстремальных ситуациях, так и определять возможные последствия для психики участников подобных событий.

Список литературы

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. М.: Зевс, 1997. 570 с.
2. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: Мысль, 1983. 203 с.
3. Ahearn F. Disaster and mental health: A pre- and post-earthquake comparison of psychiatric admission rates // *Urban and social change review*. 1981. Vol. 14. P. 22—28.
4. Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephenson, 2015. – Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.

5. Louise C. Hawkey and John P. Capitanio, 2015. – Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach.

6. Cassandra I Alcaraz, Katherine S Eddens, Jennifer L Blase, W Ryan Diver, Alpa V Patel, Lauren R Teras, Victoria L Stevens, Eric J Jacobs, Susan M Gapstur, American Journal of Epidemiology, Volume 188, Issue 1, January 2019, P. 102–109. – Social Isolation and Mortality in US Black and White Men and Women.

References

1. Aleksandrovskiy, YU. A. (1997) *Pogranichnyye psikhicheskiye rasstroystva*. [Borderline mental disorders]. Moskow: Zevs. (In Russian).

2. Volovich, V. G. (1983) *Chelovek v ekstremal'nykh usloviyakh prirodnoy sredy* [Man in extreme conditions of the natural environment]. Moskow: Mysl'. (In Russian).

3. Ahearn F. (1981) Disaster and mental health: A pre- and post-earthquake comparison of psychiatric admission rates // Urban and social change review. Vol. 14. pp. 22–28.

4. Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris, David Stephenson, 2015. – Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review.

5. Louise C. Hawkey and John P. Capitanio, 2015. – Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach.

6. Cassandra I Alcaraz, Katherine S Eddens, Jennifer L Blase, W Ryan Diver, Alpa V Patel, Lauren R Teras, Victoria L Stevens, Eric J Jacobs, Susan M Gapstur, American Journal of Epidemiology, Volume 188, Issue 1, January 2019, Pages 102–109. – Social Isolation and Mortality in US Black and White Men and Women.

Об авторе

Маклаков Анатолий Геннадьевич, доктор психологических наук, профессор, Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: a.maklakov@lengu.ru

About the author

Anatolii G. Maklakov, Doctor of Psychology, Professor, Pushkin Leningrad State University, Saint Petersburg, Russian Federation, e-mail: a.maklakov@lengu.ru

Поступила в редакцию: 20.11.2020

Received: 20 November 2020

Принята к публикации: 02.12.2020

Accepted: 02 December 2020

Опубликована: 28.12.2020

Published: 28 December 2020