

ветственность на других за свои недостатки достаточно сильна, она проявляется и при самоанализе, когда человек осознал свой недостаток, но еще не принял необходимость отвечать за себя.

Таким образом, учить вниманию к самому себе, понять самого себя, правильно оценивать собственные качества, пристально себя «читать», различать опасности не только извне, но и внутри себя, отчетливо представлять свое «могу» и «не могу», спрашивать с себя, а не ссылаться на кого-то и что-то – все это означает учить самоанализу и рефлексии. Это задачи первостепенной важности.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

В.П. Волчок

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

В большинстве исследований, анализирующих психологические детерминанты поведения в момент катастрофы, отмечается, что для сохранения адекватности в экстремальной ситуации немаловажное значение имеет стремление помочь людям, ответственность за сохранение жизни окружающих [12]. По мнению Ю.И. Дерюгина [4], на способность сохранить адекватное поведение в экстремальных ситуациях влияет также уровень психологической устойчивости, ориентация на соблюдение моральных норм поведения, чувство сострадания, наличие жизненного опыта. Этому же мнению придерживается В.А. Моляко [7], добавляя к этому состояние психологической готовности или неготовности. Е.С. Мазур с соавторами [6] считает, что немаловажное место в опосредовании поведения играют различные психологические защиты и смысловая саморегуляция.

Однако весьма удивительным является то, что даже в самых тяжелых условиях около 25% людей сохраняют самообладание, правильно оценивают ситуацию, четко и решительно действуют в соответствии с обстоятельствами. Причем показатель в 25% в отношении людей сохранивших контроль за своим поведением в условиях реальной витальной угрозы встречается в целом ряде исследований.

О 25% военных летчиках, сохранивших способность к самообладанию и выполнивших в полном объеме профессиональные обязанности, когда остальные отказались от выполнения профессиональной деятельности говорят американские психологи, изучавшие особенности поведения летчиков во время войны в Индокитае. Именно эту величину в 25% называют израильские психологи изучавшие поведение своих солдат в различных экстремальных условиях и военных конфликтах. Существуют и другие исследования, в которых авторы

склонны считать, что примерно 25-30% оказавшихся участниками событий, связанных с появлением реальной витальной угрозы сохраняют адекватность своего поведения

Не вызывает сомнения, что возникновение экстремальной ситуации приводит к слому привычного для человека стереотипа поведения. В обычных условиях деятельность большинства людей никак не связана с риском для жизни. Поэтому возникновение реальной витальной угрозы приводит к изменению привычного поведения, включает механизмы, обеспечивающие возможность приспособления к новым измененным условиям. Так, экстремальные ситуации по своей сути связаны с адаптацией человека к новым видоизмененным условиям, но при этом подобная адаптация вызывает сверхсильное напряжение адаптационных механизмов. Следовательно, все, что происходит с человеком при возникновении экстремальных условий, можно анализировать с точки зрения общих закономерностей адаптации и, соответственно, объяснение причин адекватного и неадекватного поведения человека следует искать в закономерностях функционирования общих механизмов адаптации.

Понятие «адаптация» – одно из основных в научном исследовании организма, поскольку именно механизмы адаптации, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимизация функционирования систем и сбалансированность в системе «человек-среда» [3]. Начиная с работ К. Бернара, выдвинувшего концепцию о постоянстве внутренней среды, адаптация рассматривается как совокупность динамических образований, как соотношение между равными системами.

Современное представление об адаптации основывается на работах И.П. Павлова, И.М. Сеченова, П.К. Анохина, Г. Селье и др., несмотря на наличие многочисленных определений феномена адаптации, объективно существует несколько ее основных проявлений, которые позволяют утверждать, что адаптация, это, во-первых, свойство организма, что это, во-вторых, равновесие между средой и организмом, в-третьих, процесс приспособления к изменяющимся условиям среды, что это, в-четвертых, результат взаимодействия в системе «человек-среда» и цель, к которой стремится организм [2].

И так, можно выделить два подхода к рассмотрению феномена адаптации. С одной стороны адаптация является свойством любой живой саморегулируемой системы, опосредующим ее устойчивость к условиям внешней среды. При другом подходе адаптация может быть рассмотрена, как динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления к условиям внешней среды [5].

Поскольку адаптация является свойством любого живого организма, а, прежде всего, биосоциальная система и элемент социальной мак-

росистемы. Поэтому при рассмотрении проблем адаптации человека целесообразно выделить три функциональных уровня: физиологический, психический и социальный, поскольку адаптация у человека осуществляется одновременно на трех уровнях. В тоже время, если адаптация является свойством любого живого организма, то у человека это свойство связано как с его биологической, так и социальной сущностью.

Человек не просто живой организм. Он, прежде всего, биосоциальная система, в которой доминирующее положение занимает социальная сфера. Одной из основных особенностей данной сферы, ее наиболее яркой характеристикой является – деятельность. Деятельность человека возможна потому, что в отличие от животного человек обладает сознанием, а источник его активности находится в нем самом: в его потребностях. Поэтому деятельность человека – это не ответ на внешнее воздействие, а осознанное, мотивированное поведение, которое осуществляется в определенных условиях. Осуществление любого мотивированного поведения, как проявления акта сознания и волевого процесса, предполагает напряжение регуляторных механизмов и определенную трату энергетических ресурсов организма. Вполне понятно, что, чем сложнее выполняемая человеком деятельность осуществляется, и чем сложнее условия, в которых эта деятельность осуществляется, тем выше будет степень напряжения регуляторных механизмов.

Любая, даже самая простая деятельность сопровождается определенным уровнем нервно-психического напряжения. Это обусловлено тем, что на человека всегда воздействует множество раздражителей внешней среды. Данное явление было названо П.К. Анохиным обстановочной афферентацией. Организм учитывает эти раздражители и отвечает на них определенной реакцией, что обеспечивает сохранность и целостность живого организма. На одни внешние воздействия организм отвечает привычной, свойственной для него, ответной реакцией на подобный тип раздражителя. Подобные реакции принято называть специфические. На другие, необычные или непривычные воздействия, организм отвечает неспецифической реакцией, которая сопровождается напряжением всех механизмов регуляции и мобилизации энергетических ресурсов. Это происходит потому, что организм не знает как реагировать на незнакомый раздражитель. Ему необходимо время, чтобы сформулировать адекватную реакцию, на незнакомое внешнее воздействие. Вполне вероятно, что первые ответы организма будут неправильными, ошибочными. И ему придется неоднократно начинать сначала, пока не будет найдена или сформирована адекватная реакция. Каждая новая попытка будет сопровождаться все более высоким уровнем напряжения регуляторных механизмов, и приводить к значительной трате энергии. Поэтому чем более сложны условия деятельности, тем больше незнакомых или неспецифических

факторов воздействует на живой организм, и тем выше уровень нервно-психического напряжения.

Несомненным является то, что в условиях существования постоянной угрозы для жизни интенсивность психоэмоционального воздействия экстремальных факторов наиболее выражена, а воздействующие факторы должны рассматриваться как сверхэкстремальные. При периодическом возникновении реальной витальной угрозы, интенсивность психоэмоционального воздействия относительно высока и воздействующие факторы могут рассматриваться как экстремальные. Когда вероятность реальной угрозы лишь возможна, интенсивность психоэмоционального воздействия относительно слабая, но достаточная для того, чтобы начали функционировать физиологические и психические механизмы адаптации, а воздействующие факторы могут рассматриваться как субэкстремальные.

Список цитированных источников

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний при грани нормы и патологии. – М.: Медицина. – 1979. – 215 с.
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука. – 1988 – 268 с.
3. Дерюгин, Ю.И. Некоторые психологические проблемы ликвидации землетрясения в Армении. // Психолог. журн. – 1989. – Т.10. № 4. – С. 129-134.
4. Дичев, Т.Г., Тарасов, К.Е. Проблемы адаптации и здоровье человека. – М.: Медицина. – 1976. – 321 с.
5. Мазур, Е.С., Гельфанд, В.Б., Качалов, П.В. Смысловая регуляция негативных переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении. // Психолог. журн. – 1992. – Т.13.№2. – С. 54-65.
6. Моляко, В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психолог. журн. – 1992. – Т.13.№2. – С. 66-74.
7. Booth B., Fitch F. Earthshock. London – Toronto – Melbourne., 1979.

ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ

*В.И. Власенко, И.Р. Боровко
Минск, УО «БГМУ»*

Современная литература, посвященная экстремальным ситуациям (ЭС), по справедливости рассматривает медико-санитарные (травматические, химические, радиационные и др.) потери как самые тра-