

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Совет молодых ученых

Научно-методический отдел по работе с молодыми учеными
и специалистами университета управления
научных исследований СПбГУ

ЧЕЛОВЕК. ПРИРОДА. ОБЩЕСТВО АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Материалы

*14-й международной конференции
молодых ученых 26–30 декабря 2005 г.*

В 2 частях

Часть II



Издательство Санкт-Петербургского университета
2006

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Динамика социальных процессов современного общества показала необходимость изучения реакций человека и группы в экстремальных условиях для адекватного понимания ситуации и построения системы своевременной помощи людям в условиях не только собственно чрезвычайных ситуаций, но и в условиях быстрого изменения самой социальной ситуации. Современное общество характеризуется высоким уровнем опасности для человека как от техногенных причин (производственные и транспортные аварии), так и от социально обусловленных чрезвычайных ситуаций (террористические акты). При этом получение материала для анализа реакций человека в экстремальных ситуациях непосредственно в момент их протекания практически невозможно (в силу моральных, физических и т. п. ограничений). В то же время существует

Артемьева Марина Андреевна — методист отдела туризма Красноярского спорткомитета; *Плющ Ирина Владимировна* — канд. геогр. наук, доцент социально-правового факультета Красноярского государственного университета

сфера деятельности, в которой получение такого рода информации вполне корректно и доступно. Изучение условий и сил влияния на человека и группу экстремальных ситуаций возможно при прохождении спортивных туристских походов. Эта область знаний является сравнительно новой для научных исследований, что определяет множество «белых пятен» в изучении влияния экстремальных ситуаций на психику человека. Например, практически неизвестны характеристики собственно факторов влияния на психологическое состояние человека в экстремальных ситуациях. Анализ психологических аспектов групповой деятельности в условиях прохождения туристского многодневного похода позволяет выявить эти факторы. К таким факторам можно отнести:

1. Измененные условия существования. Современный человек, за редким исключением, осуществляет свою жизнедеятельность в стабильных условиях. Стабильных — по температуре, освещенности, уровню шума, электромагнитных колебаний, движению воздуха, влажности и другим физическим параметрам. Эти условия сопровождают развитие современного человека на протяжении всего периода жизнедеятельности, т. е. они являются для него естественными и привычными. Привычные условия не вызывают напряжения психики, поскольку жизненный опыт априорно подтверждает их безопасность. В экстремальных/походных условиях человек на длительное время может оказаться в совершенно иных условиях окружающей среды. При этом важна не только содержательная смена типов воздействия на индивида (шум проходящих машин или шум деревьев) — принципиально иными оказываются и сами воздействия, и их сочетание. Настолько иными, что это изменение не исчерпывается количественными параметрами, оно имеет *качественное значение*. При этом в экстремальных ситуациях эффект влияния усиливается неожиданностью ситуации и отсутствием психологической готовности к появлению новых факторов воздействия.

2. Изменение целей деятельности и уровня активности. Среди промежуточных целей появляются новые, и их значимость является также иной. Появляются цели, необходимые для обеспечения жизнедеятельности: обеспечить воду, тепло, пищу, возможность сна. В условиях города достижение этих целей опосредованно деятельностью других людей. В экстремальных/походных условиях реализация этих целей определяется *деятельностью самого ин-*

дивида. Таким образом, нормальное функционирование человеческого организма обуславливается непосредственно *уровнем активности индивида, способностью группы действовать согласованно и поддерживать уровень активности на необходимом уровне определенное время*. Наличие и реализация этих целей не определяются субъективной оценкой индивида. Требование активности от индивида в этих условиях обязательно, активности не только физической, но и психической, интеллектуально-поисковой.

3. Структура и режим питания. Изменяется также количество и качество питания. Это изменение в походе определяет тем, что полный набор продуктов на весь поход его участники должны нести с собой. Количество груза, которое даже очень хорошо подготовленный человек способен нести длительное время, ограничено. Поэтому для питания подбираются сублимированные продукты, практически отсутствуют свежие овощи, мясо, молоко, хлеб — все только в переработанном или сушеном виде. Недостаток витаминов и микроэлементов становится еще одним фактором влияния.

4. Режим жизнедеятельности — изменяется режим сна и отдыха, периодов активности, которые редко совпадают как с индивидуальными ритмами, так и с привычными, социально обусловленными. Походные условия характеризуются заданностью режима прохождения маршрута — он задается графиком самого маршрута, особенностями препятствий, погодными условиями и т. д.

5. Все время продолжения похода группа его участников находится **в полной автономии**. С психологической точки зрения весьма важно, что другие люди не только отсутствуют длительное время, они реально *недоступны*, так как значительно удалены от мест прохождения маршрута. В случае непредвиденных обстоятельств (потери) не только невозможно восстановить продукты, вещи, снаряжение, психологически очень значима *невозможность оказания помощи*. Туристы и альпинисты находятся вдали от средств связи, магазинов, медицинских пунктов и спасательных станций, других людей, способных прийти на помощь в экстренных ситуациях. Фактически помощь становится возможна лишь спустя несколько дней. Условия полной автономности группы делают любую ошибку или недостаток при подготовке источником дополнительной опасности. Осознание этой особенности увеличивает психологическую нагрузку на личность.

6. Такая удаленность от возможной помощи других людей создает у членов группы состояние **постоянного ожидания** неблагоприятного развития событий, возможности разного рода неприятных неожиданностей. Одной из психологических характеристик спортсмена, определяющих его форму, является *тревожность* — ожидание неизвестного и боязнь оказаться неспособным правильно отреагировать на нестандартную ситуацию. Более высокий, чем в городских условиях, уровень тревожности возникает в условиях прохождения маршрута при неопределенности ожидания и тоже накладывает отпечаток на эмоциональное состояние.

7. Еще одна характеристика описываемых видов спорта — **продолжительность и интенсивность физических и психических нагрузок**. Поход или восхождение продолжается несколько дней, а иногда и недель. Условия для отдыха и восстановления сил на сложном маршруте, как правило, очень далеки от комфортных. Большие физические нагрузки, не снижаясь в интенсивности, продолжаются ежедневно в течение 15–30 дней. Таким образом, организм человека в многодневном походе попадает в условия неблагоприятных длительных физических и психических нагрузок, сходных с нагрузками в экстремальных ситуациях.

8. **Принудительный характер адаптации, отсутствие возможности прервать ее**. Несмотря на то, что турист, решивший отправиться в поход, становится членом группы сознательно и добровольно, ее нормы могут не вполне соответствовать его личным нормам и общему представлению об уровне ожидаемых его нагрузок (как физических, так и психологических). Каждый член группы приспосабливается к нормам группы. Прервать воздействие группы индивид не в состоянии, пока не закончится поход. Отход от групповых норм лишь увеличивает групповое давление на индивида.

9. **Резкое возрастание интенсивности социального взаимодействия**. В условиях прохождения маршрута существует повышенная зависимость индивидов друг от друга. Успешное прохождение маршрута возможно лишь при условии отказа членов группы от акцентирования собственной индивидуальности, отказа от индивидуальных целей и опоры на эмоции как мотивы поступков. Необходимо «полное погружение в сплошную идентичность» и формирование чувства слияния с группой, обезличенности.

10. **Высокий уровень ответственности**. Обстановка вынуж-

дает спортсменов немедленно принимать решения и совершать поступки, чтобы реализовать эти решения, несмотря на противостоящие трудности и вопреки им. Чем сложнее препятствия, тем большая волевая активность требуется для их преодоления. Состояние *постоянного ожидания возможных трудностей* поддерживается у участников группы в течение всего похода и является частью психологической нагрузки. При этом мера ответственности осознается как очень высокая — человеческая жизнь.

11. Группа туристов или альпинистов на начальных этапах представляет собой случайное формирование: зачастую время знакомства ограничено временем выхода на маршрут. Но на время похода (восхождения) эти люди объединяются в команду — т. е. группу людей, участники которой настолько тесно связаны между собой, что выступают по отношению к окружающему как единое целое. Это единение таит в себе такую скрытую до определенного времени угрозу, как *групповая изоляция*. Кроме того, неожиданно проявившиеся отрицательные стороны характера отдельных людей в экстремальной обстановке могут привести к непредвиденным осложнениям.

Рассмотрев вышеперечисленные факторы, влияющие на психику людей, находящихся в условиях многодневного похода, можно сформулировать следующий вывод: группа на маршруте (туристы и альпинисты) постоянно находится в состоянии эмоционального напряжения, вызванного значительными и длительными психофизиологическими и физическими нагрузками, постоянным чувством опасности и повышенной ответственности. Факторы влияния, направленность нагрузки на психическое состояние индивидов близки по своим характеристикам к аналогичным факторам влияния на человека в экстремальных условиях, условиях чрезвычайных ситуаций. Таким образом, туристские группы можно использовать в качестве полигона изучения особенностей психических реакций человека на воздействие экстремальных факторов.