

УДК:159.9

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ  
И ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ***

***Акименко Г.В.***

*кандидат исторических наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и  
медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово.*

***Селедцов А.М.***

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,  
наркологии и медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово.*

***Кирина Ю.Ю.***

*кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры психиатрии, и  
наркологии и медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет*

*Минздрава России,*

*Россия, г. Кемерово.*

**Аннотация.** В статье дан теоретический анализ понятия «психологическая безопасность личности», представлены различные точки зрения на понимание сущности данного феномена, дана его краткая обобщенная характеристика. В работе указаны возможные психологические последствия для людей в условиях пандемии COVID-19. В данной работе поднимаются

проблемы формирования совладающего поведения личности в экстремальной ситуации.

**Ключевые слова:** психологическая безопасность личности, пандемия, изоляция, психологические эффекты коронавируса, страх, паника, одиночество, стрессоры карантина, психосоматика, психологическое здоровье, жизнестойкость.

***PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE PERSON  
AND EXPERIENCES OF EXTREME SITUATIONS***

***Akimenko G.V.***

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology,  
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,  
Russia, Kemerovo.*

***Seledtsov A.M.***

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology,  
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,  
Russia, Kemerovo.*

***Kirina Yu.Yu.***

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Narcology and Medical Psychology,  
Kemerovo State Medical University of the Ministry of Health of Russia,  
Russia, Kemerovo.*

**Abstract.** The article gives a theoretical analysis of the concept of «personal psychological security», presents different points of view on understanding the essence of this phenomenon, and gives its brief generalized description. The paper

indicates the possible psychological consequences for people in the context of the COVID-19 pandemic. This paper raises the problem of the formation of coping behavior of the individual in an extreme situation.

**Keywords:** psychological security of the individual, pandemic, isolation, psychological effects of coronavirus, fear, panic, loneliness, quarantine stressors, psychosomatics, psychological health, resilience.

**Вступление.** Развитие современного общества, СМИ и новые технологии с одной стороны, повышают уровень жизни, а с другой, возрастает риск крупномасштабных катастроф, стихийных бедствий. Только за последние 10 лет человечество столкнулось с целым рядом опасных эпидемий: пандемия свиного гриппа H1N1 (2009 г.), эпидемии тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС, англ. SARS, 2002–2003 гг.), Эболы, ближневосточного респираторного синдрома (MERS, 2014–2015 гг.). Результаты исследований происшедшего свидетельствуют о том, что в условиях пандемии психологический «след» во многом больше, чем медицинский. Психологические последствия эпидемий являются более выраженными, более распространенными и более продолжительными, чем соматические последствия инфекции. Как следствие растет количество людей, переживших экстремальные ситуации, а значит и количество специалистов оказывающих помощь населению [13].

В настоящее время проблема психологической безопасности человека приобретает все большее значение в связи с возрастающими потребностями государства и общества в психологическом здоровье нации, которое позволит личности успешно преодолевать технологические, информационные и социально-психологические угрозы современного мира.

**Целью статьи** является выявление основных факторов, воздействующих на психологическое и соматическое здоровье человека в

условиях пандемии COVID-19, которую с полным правом можно отнести к разряду экстремальных ситуаций мирового масштаба.

**Методы исследования:** анализ копинг-стратегий, психологических защит, механизмов паники, видов агрессии и враждебности, психических расстройств, актуализирующихся или формирующихся в период пандемии

**Результаты и обсуждение.** Хронологически первым автором в психологической науке, в теории которого присутствует понятие опасности, является З. Фрейд. Ученый считал, что на каждом этапе развития человека существует определенное условие появления и возникновения страха и ситуации опасности, адекватной ему. Будучи аффективным состоянием, страх, с одной стороны, воспроизводит уже прошедшее опасное событие, с другой - может явиться сигналом новой опасности [14].

Термин «психологическая безопасность» введен в научный оборот профессором Гарвардского университета Эми Эдмондсон. В научной статье автор определил понятие «психологическая безопасность личности» (ПБЛ) как способность проявлять и использовать себя, не опасаясь негативных последствий для собственного имиджа, статуса или карьеры [11].

В настоящее время практически все направления в психологии в той или иной степени занимаются вопросами безопасности как личности, так и общества и вносят свой вклад в реализацию данного направления.

В российской психологической науке понятие «психологическая безопасности личности» впервые использовалось в 1995 г. Исследователями этим термином было обозначено такое «состояние общественного сознания», при котором, как обществом в целом, так и каждой личностью в отдельности, собственное качество жизни воспринимается адекватным и надежным, так как оно предоставляет реальные возможности по удовлетворению разнообразных потребностей членов социума сегодня и придает им основания быть уверенными в будущем [7]. Широта охвата ПБЛ привела к

многообразию подходов в ее понимании [4, 7, 9].

Так, некоторые психологи считают ПБЛ свойством личности, которое характеризует ее защищенность и внутренний потенциал по противостоянию негативным воздействиям [1, 5, 7]. В соответствии с этой точкой зрения, предрасположенность несчастным случаям представляет собой индивидуально-типологическое свойство личности; предполагается существование так называемого «опасного» и «безопасного» типов личности. Данная теория находит подтверждение в исследованиях, посвященных изучению виктимной личности [2, 3, 8]. Установлено, что особую актуальность проблема ПБЛ приобретает в том случае, когда индивид оказывается в любых экстремальных условиях, в том числе в период пандемии.

Множество психологических теорий в той или иной степени затрагивают проблему безопасности, пытаясь ответить на вопросы о том, какова природа безопасности, что представляет собой опасность для человека, каковы особенности поведения человека в ситуации риска. Показательно, что: во-первых, многими авторами безопасность рассматривается как динамический процесс. В каждый новый момент времени мы имеем дело с новым Восприятие и оценивание собственной безопасности человек подвергает постоянной трансформации, так как меняются не только параметры социальной среды, но и установки, мотивы и представления личности о мире и о себе.

Во-вторых, следует отметить латентный характер безопасности. Человек стремимся к ней только тогда, когда появляется явная угроза его здоровью, жизни или благополучию. В стабильном обществе вопрос о ПБЛ, как правило, не поднимается.

В-третьих, одним из базовых ощущений нормального человека является здоровое чувство безопасности. Все аспекты поведения человека во

всех сферах жизни могут быть истолкованы в контексте безопасности, а в основе большинства наших поступков и действий лежит потребность в безопасности.

Среди типов влияний экстремальных ситуаций на психику выделяются наступающие мгновенно и отложенные. Главной угрозой для социума из последствий, наступающих мгновенно, является паника как состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого контроля поведения.

В терминах психического здоровья экстремальная ситуация рассматривается, как правило, с точки зрения реакции человека на то или иное событие. Установлено, что один человек может быть глубоко затронут происходящим, а другой человек наоборот практически не страдает от негативных последствий.

Пандемии – это социальные катаклизмы, провоцирующие панику, острый стресс и посттравматический стресс, массовую агрессию и другие психоэмоциональные и поведенческие расстройства. Сила этих реакций связана с информационной обусловленностью человека в период актуализации в них архаичных пластов, не поддающихся рационализации.

С психологической точки зрения, пандемии представляют собой масштабные события, связанные с неопределенностью, чувством растерянности у большинства людей, с одной стороны, и ощущением важности происходящего, с другой стороны, и потерей контроля над жизненными ситуациями, которые вызывают стресс и эмоциональный дистресс, включая гнев, беспокойство и депрессию. К психологическим проявлениям действия стресс-факторов так же относятся эмоциональные переживания, страх, депрессии, алармизм, связанные с угрозой заражения или реальным инфицированием. Пролонгированная изоляция или длительный карантин, разочарование и скука от однообразия образа жизни на карантине, неадекватная информация, отсутствие личного контакта с

привычным кругом общения, нехватка личного пространства дома и финансовые потери семьи усиливают формирование устойчивых негативных психологических последствий.

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, распространенность симптомов тревожного расстройства была в 4,5 раза выше, а симптомы депрессии - в четыре раза выше в июне 2021 года, чем во втором квартале 2019 года [6].

Специалисты в области психотерапии и психиатрии утверждают, что пандемия COVID-19 спровоцировала беспрецедентный кризис психического здоровья. Согласно статистике, во всём мире на начало этого года было зарегистрировано на 53 миллиона больше серьёзных депрессивных расстройств и на 76 миллионов больше тревожных расстройств по сравнению с «доковидным» периодом. Существует вероятность того, что последствия эпидемии будут ощущаться целое поколение [10].

Показательно, что психологические волновые эффекты COVID-19 отличаются, например, от стихийных бедствий, которые длятся всего несколько часов или дней. Любая эпидемия похожа на бесконечную историю, что делает её более психологически токсичной, так люди продолжают получать новые психотравмирующие воздействия, поскольку происходят все новые и новые вспышки коронавируса. Когда общество столкнулось с опытом пандемии сопутствующим феноменом стала инфодемия страхов и фейков - «схлопыванием перспектив» человека с одновременным резким возрастанием дефицита доверия. Если раньше люди хоть как-то могли прогнозировать завтрашний день, в настоящее время вероятность жизни в завтрашнем дне, вероятность узнать, каким он будет, становится все более и более уязвимой. Новая опасность нарушает наши устоявшиеся стратегии управления повседневной жизнью.

То, что кажется иррациональным, может быть локально рациональным ответом на неопределенность или, по крайней мере, попыткой использовать локально доступные ресурсы для восстановления достаточной определенности для адаптивных практических действий.

Очевидно, что эмоциональная сфера человека наиболее чувствительна к психологическим рискам пандемии. Другие психологические характеристики также подвержены негативным психологическим последствиям, вызванным COVID-19. В частности, негативные эмоциональные состояния могут отрицательно сказываться на когнитивных и исполнительных функциях, а также саморегуляции поведения человека.

Среди отдаленных последствий наиболее распространено посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), приводящее к серьезным эмоционально-личностным нарушениям, среди которых у условно здоровых лиц молодого возраста, например, наиболее распространенными являются органическое тревожное расстройство, апатический и дисфорический варианты этого заболевания.

ПТСР, которое является вторичной реакцией человеческого организма на негативное событие, возникает через некоторое время вслед за завершением собственно экстремальной ситуации. Это расстройство может обладать пролонгированным характером воздействия на всю дальнейшую жизнь пострадавшего. Соответственно особенностям проявления и протекания расстройства различается три типа ПТСР: острое ПТСР (развивается в срок до 3 месяцев), хроническое (продолжается более 3 месяцев), отсроченное (возникает спустя 6 и более месяцев) [7].

Последние исследования свидетельствуют о том, что ПТСР является следствием запуска человеком тех же нейронных реакции, которые ведут нас к выживанию. Показательно, что мозг человека приравнивает социальные потребности к выживанию [15]. Так, Наоми Айзенбергер указывает на то,

что физическая боль и социальные потрясения имеют общие нейрокогнитивные субстраты. Когда исследователи изучали изображения мозга человека, они обнаружили активность в дорсальной части передней поясной коры, которая является той же нейронной областью, которая участвует в физической боли [12]. Поэтому для создания ПБЛ, необходимо обрабатывать и справляться с нейронными импульсами, которые могут воспринимать аспекты социальных взаимодействий как угрозы и физическую боль. Поэтому с точки зрения формирования ПБЛ в периоды неопределенности человеку важно оставаться ориентированным на будущее.

Исследованиям влияния пандемии COVID–19 на состояние психики социума и ПБЛ посвящен выпуск журнала ««Психологическая травма: теория, исследование, практика и политика». Рассматривается, в частности, влияние введения карантина и дистанционного обучения на состояние итальянских семей, имеющих детей. Многодневная социальная изоляция стала хронической психической травмой с потенциальными негативными последствиями. В числе рекомендации по их преодолению предлагается информирование родителей об особенностях влияния карантина и социальной изоляции на состояние детей, обучение приемам воспитания в сложившихся условиях.

Исследователи особенностей психической травмы, нанесенной COVID-19, уже в ее начале отмечали, что, хотя большая часть населения мира продемонстрирует устойчивость к потерям, стрессу и страху, связанным с COVID-19, но все же пандемия усугубит существующие расстройства психического здоровья и будет способствовать возникновению новых расстройств, связанных со стрессом.

Паника, в момент стресса включающая архаические, безусловнорефлекторные поведенческие механизмы, в психологии рассматривается как защитный механизм, позволяющий живому существу

спастись в ситуации витальной угрозы, прежде всего, бегством (убежать от угрозы и хищника, при крайних проявлениях – фугиформная реакция) или минимизацией энергетических затрат, затаиванием (если бегство невозможно, затаиться от хищника, спасаясь «неподвижностью», при крайних проявлениях – ступорозная реакция). Однако в ситуации пандемии включение в привычный механизм развертывания паники не может привести к облегчению переживания, так как оба варианта спасения (облегчения напряжения) не срабатывают. Третий вариант спасения – сражение с угрозой – порождает возникающую из паники агрессию (прямое столкновение с угрозой или замещающими и символизирующими ее объектами), что, как и ступорозная реакция и астенизация, вполне проявилось в период пандемии и после ослабления мер социальной изоляции, карантина.

Из механизмов психологической защиты, использовавшихся населением и способствующих формированию ПБЛ, наиболее конструктивными могут считаться компенсация и рационализация, деструктивными – прежде всего проекция и вытеснение. Важно было то, насколько используемая защита помогает снизить беспокойство и разрешить травмирующую ситуацию.

**Заключение.** Объективная ситуация во время эпидемий и пандемий традиционно связана с множеством важных психосоциальных факторов стресса: угрозами для своего здоровья и близких; серьезными проблемами на работе; разлукой с семьей и друзьями; проблемами с продуктами питания и лекарствами; социальной изоляцией или социальным дистанцированием; закрытием школ и университетов. Пандемии - это социальные катаклизмы, провоцирующие панику, острый стресс и посттравматический стресс. расстройство, массовая агрессия и другие психоэмоциональные и поведенческие расстройства.

Изучение проблем ПБЛ в экстремальных условиях, особенно в

условиях пандемии, остается актуальным и социально значимым в современном мире, так как непрекращающиеся экстремальные ситуации приводят к необходимости в оказании результативной психосоциальной помощи большому числу людей, страдающих от их негативного, психотравмирующего воздействия.

### **Библиографический список:**

1. Влияние COVID-19: дайджест исследований про кризис 2020. [Электронный ресурс]. - URL: <https://ppc-world.turbopages.org/s/ppc.world/articles/vliyanie-covid-19>. (дата обращения: 18.02.2022).
2. Коронавирус и протестное мышление. [Электронный ресурс].- URL: <https://aftershock.news/?q=node/858114&full>. (дата обращения: 27.02.2022).
3. Коронавирус и общество. Как россияне реагируют на эпидемию. [Электронный ресурс]. - URL:<https://knife.media/corona-sociology-1/>. (дата обращения: 18.02.2022).
4. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. Одиннадцать доказательств того, что длительное одиночество опасно для здоровья. [Электронный ресурс].-URL: <https://zen.yandex.ru/media>. (дата обращения: 7.02.2022).
5. Рощин С.К., Соснин В.А. Психологическая безопасность: новый подход к безопасности человека, общества и государства // Российский монитор. 1995. № 6. С. 133-145
6. Селедцов, А.М. Проблемы психического здоровья в условиях пандемии / А.М. Селедцов, Г.В. Акименко, Ю.Ю. Кирина // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии. Сборник материалов Международной научно-практической конференции,

посвященной 115 - летию со дня рождения австрийского психиатра и психолога В.Э. Франкла. 2020. - Издательство: КемГМУ. 2020. С.282-290.

7. Селедцов, А.М. Важные аспекты психологии неопределенности в условиях COVID-19 / А.М. Селедцов, Г.В. Акименко, Ю.Ю. Кирина // International Journal of Professional Science. 2020. № 8. С. 12-19.

8. Соломин В.П. Психологическая безопасность: учебное пособие / В.П. Соломин, О.В. Шатровой, Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова. – М.: Дрофа, 2008. [Электронный ресурс]. -URL: <https://klex.ru/nxu>. (дата обращения: 12.02.2022).

9. Шлионская, И. От психических последствий пандемии нам придётся оправляться целое поколение. [Электронный ресурс]. - URL: [https://www.pravda.ru/health/1687254-pandemija\\_posledstviya/](https://www.pravda.ru/health/1687254-pandemija_posledstviya/) (дата обращения: 18.02.2022).

10. Edmondson, A.; Lei, Z. (2014). «Psychological Safety: The History, Renaissance, and Future of an Interpersonal Construct».

11. Bragin, M. ‘The community participatory evaluation tool for psychosocial programmes: A guide to implementation’. Intervention: International Journal of Mental Health, Psychosocial Work and Counselling in Areas of Armed Conflict3, [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.interventionjournal.com>. (дата обращения: 18.02.2022).

12. Klarić M., et al. Psychological Consequences of War Trauma and Postwar Social Stressors in Women in Bosnia and Herzegovina // Croatian Medical Journal, 2007; 48:167-76.

13. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. P. 265–274.

14. Robson, David The fear of coronavirus is changing our psychology. [Электронный ресурс].-URL: <https://www.bbc.com/future/article/20200401->

covid-19-how-fear-of-coronavirus-is-changing-our-psychology. (дата обращения: 18.02.2022).

15. Schaller, M.; Murray, D. R.; Bangerter, A. implements of the behavioral immune system for social behavior and human health in the modern world.

*Оригинальность 76%*