# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**Поліщук Любов Миронівна**
старший викладач
Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна

**Вступ. / Introductions.** На жаль, число екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, терористичних актів, військових дій тощо) за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати екстренну психологічну допомогу жертвам подібних ситуацій.

Коли розглядаються питання поведінки людини в умовах надзвичайних ситуацій (НС), велика увага приділяється психології страху. Страх – це сигнал тривоги, сигнал, що викликає захисні дії людини, це команда до індивідуального чи колективного захисту, так як, головна мета, яка стоїть перед людиною – залишитися живою, продовжити своє існування. Але слід зауважити, що найбільш частими і динамічними являються необдумані дії людини, як результат її реакції на загрозу. На протязі життя, в екстремальних умовах, людині постійно приходиться долати небезпеку, яка загрожує її життю, що породжує страх, тобто, короткотривалий чи довготривалий емоційний процес, викликаний дійсною загрозою [1].

**Мета роботи. / Aim.** Поглибити знання студентів про психологічну поведінку людини під час надзвичайних ситуацій та сформувати основні рекомендації щодо надання допомоги в таких станах.

**Материалы и методы. / Materials and methods.**

Надзвичайна ситуація (НС) — порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єктах або територіях, спричинене аварією, катастрофою, епідемією, стихійним лихом, епізоотією, епіфітотією, великою пожежею, застосуванням засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат, а також велике зараження людей і тварин

(Кодекс цивільного захисту України, 2013р.).

Що відбувається з людиною під час надзвичайних ситуацій? Настає своєрідний психологічний шок – з'являється сильна загальмованість, поспішність, метушливість, нездатність до розумних дій. При стресовому стані об'єм уваги звужений, переключення уваги загальмоване, м'язи напружені, рухи стають неточними, різкими, пам'ять порушується.

**Результати та обговорення. / Results and discussion.** Найбільшу загрозу для людини завдають фактори, які можуть призвести до загибелі в результаті різних агресивних дій – це різні фізичні, хімічні, біологічні фактори і т.п. Всі ці фактори потребують індивідуальних та колективних засобів захисту населення.

Колективна поведінка людей у надзвичайних ситуаціях це – паніка, поведінка більшості людей, яка з'являється перед лицем загрози і торкається інтересів всіх людей.

Групова поведінка людей пов'язана з навколишніми подіями і залежить від таких емоційних факторів, які пов'язані з груповим настроєм, а не з індивідуальними якостями психіки людини.

Крім того, поведінка людини в екстремальних умовах ділиться на дві категорії:

- випадки адаптивної поведінки людини з психічним контролем і управлінням емоційного стану поведінки. В різних екстремальних ситуаціях спостерігається адоптація людей до обстановки, зберігається спокій і виконуються заходи захисту, взаємодопомоги тощо. Така поведінка є результатом точного виконання інструкцій і розпоряджень керівництва у випадках НС.

- випадки, які носять негативний, патологічній характер, відрізняються відсутністю адоптації до обстановки, коли люди, своєю нераціональною поведінкою і загрозами для навколишніх, своїми діями збільшують число жертв і дезорганізують суспільство. В цьому випадку може з'явитися «шокова заторможенність», коли маса людей стає розгубленою, безініціативною і просто божевільною. Дуже часто наслідком цього є паніка, коли людьми керує

свідомість – примітивна реакція людини на страх.

Російська Федерація розгорнула війну на території України. Слід зауважити, чим більша різниця між повсякденним життям і небезпечною реальністю, тим більше стресу відчуває людина. Людина боїться реальних загроз під час війни. В момент панічної атаки виникає почуття страху, яке не має об'єктивної причини. Страх зачіпає тіло та розум, дозволяючи людині якомога швидше діяти та бігти, у режимі «боротися-бігти-завмирати». Водночас, сильний страх заважає нам мислити критично та діяти раціінальнно, наражаючи на небезпеку. Важливо зазначити, що для збереження своєї психіки та виживання в критичній ситуації, кожна людина повиннна сама вміти долати паніку, страх. Одним із методів ефективної поведінки самодопомоги в критичних ситуаціях є вміння розрізняти ті неприємні відчуття, які можливо контролювати, від тих, контроль над якими непідвладний, вимотуючи себе і фізично, і емоційно на те, щоб змінити події, що знаходяться поза їх контролем. В людині все взаємопов'язано і тіло, і думки. Коли людина в стресі, то тіло напружене, коли вона відпочиває тіло розслаблене, знімається нервова напруга. Одним із ефективних методів самодопомоги є ***врівноважене дихання.*** Стабілізуючи дихання, за допомогою дихальних вправ, людина стабілізує і власний тиск.

***Вправи для емоційної регуляції та саморегуляції станів***

*Вправа «Дихання животом».*

Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2 – 3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень. *Результат: допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоює, знімає негативні емоції (гнів, страх, хвилювання).*

*Вправа «Дихальні практики для зняття стресу та панічних атак*».

Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову. Дихати подихом квадрата:

- вдих на 4 сек.;

- затримка дихання на вдиху на 4 сек.; видих на 4 сек.;

- затримка дихання на видиху на 4 сек.

*Вправа «Глибоке та повільне дихання».*

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 3 хвилини).

Тож, вміння здійснювати самодопомогу - це спосіб допомогти собі вижити та подолати внутрішню тривогу, а також відчувати себе стабільним та ефективним членом суспільства [2].

Також можуть спостерігатися і панічні реакції в замкнутих приміщеннях, коли людина відчуває загрозу своєму життю. Коли врятуватися майже неможливо, багато хто наражаються на відчуття масового страху, особливо коли в групі є неврівноважені люди. Слід зазначити, що в психічному плані паніка дуже заразлива, вона пов’язана з проявом «стадного інстинкту».

*Отже, існують необхідні методи профілактики панічних реакцій.*

1. Профвідбір людей, керівництва, для роботи на небезпечних видах праці (існують люди з підвищеним рівнем ризику) схильних до створення нещасних випадків і до неадекватних дій в загрозливих ситуаціях.

2. Навчання проблемам безпеки. Людина, яка працює на небезпечних підприємствах повинна:

- знати свої обов’язки по профілактиці НС і нести відповідальність за появу нещасних випадків;

- бути психологічно готовим у діях НС, усвідомлювати що вибух, пожежа чи інші явища – це реальна небезпека і бути готовим, не тільки для профілактики але і зупинки катастрофічного процесу.

3. Головним завданням під час НС – є збереження спокою людей і швидка свідома дія. Це досягається інформаційними засобами і прикладом дій навколишніх людей. Люди мають знати і пам’ятати, що народ в умовах давки гине.

4. Керівництво групою людей складають основу профілактики паніки. Якщо керівництво групою здійснюється свідомою особою, то люди зберігають здатність свідомих дій і захисту свого життя.

5. Особливу роль в профілактиці страху відіграє ділова занятість людини. Дії рятують від страху, слабості і навіть від холоду і хвороб.

6. В гострій ситуації необхідно фіксувати людей, які можуть провокувати страх і задіяти людей в небезпечну діяльність. Їх вплив на навколишніх має бути призупиненим.

Надійним джерелом інформації в період надзвичайних ситуацій і ліквідації їх наслідків – є місцеві і центральні органи виконавчої влади. Місцеві ЗМІ в період стихійних лих та будь-яких інших НС, більш ефективні. Інформаційні повідомлення для проживаючих в населених пунктах, які постраждали від стихійних лих, мають проходити психологічну експертизу. Коли є недостатність інформації про надзвичайні ситуації, це сприяє виникненню слухів і дезінформації. У разі, якщо влада запізнюється інформувати населення то з'являються розповсюджувачі слухів, пліток. В такому випадку, об'єктивно заспокоює будь-яка інформація, що надходить зі ЗМІ і компетентних спеціалістів. Менше страждають люди, які з самого початку надзвичайного явища включилися в практичну корисну діяльність.

Варто пам'ятати, що необхідною умовою вмілих і правильних дій людей в екстремальних умовах є віра у можливості захисту від стихії, катастроф, сучасної зброї, правильне конкретне уявлення щодо дії урагану, землетрусу, повені, уражаючих факторів зброї масового знищення. Щоб вистояти проти страху і паніки, люди повинні чітко уявляти собі з чим вони зіткнуться у надзвичайних ситуаціях і як практично діяти в цих умовах [3].

**Висновки. / Conclusions.** Таким чином, вплив екстремальних факторів веде до розвитку різних видів стресу - шок, біль, кома, колапс, непритомність та інших гострих захворювань, а також реакції нервово психічної перенапруги, що включає порушення поведінки, внаслідок емоційного зриву. Тоді з'являється – страх, гнів, агресія, паніка, депресія тощо. Тому дуже важливо

завчасно морально та психологічно підготувати населення до правильних, а головне, спокійних дій у НС. Необхідно виховати вміння стримано поводитися у будь-яких ситуаціях. Таким чином, потрібно продовжувати вивчати досвід (в тому числі і зарубіжний), психологічної, інформаційної дії на населення в період різних надзвичайних ситуацій.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Осадько О. Г. Стрес і тривога: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2014. №13. С. 9-12.

2. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьков, 2019. 384 с.

3. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія / Під ред. Н. Є. Завацької. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. 320 с.