

Кулек Н.В.,
старший преподаватель
Дальневосточная пожарно-спасательная академия - филиал Санкт-
Петербургского университета ГПС МЧС России
Россия, г. Владивосток

ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию психологии поведения личности и группы людей в условиях чрезвычайной ситуации. На основании аналитического обзора литературных источников, работ специалистов сферы экстремальной психологии и педагогики отмечены ключевые теоретические аспекты, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях.*

***Ключевые слова:** чрезвычайная ситуация, личность, паника, экстремальные условия, поведение, психология.*

PSYCHOLOGY OF BEHAVIOR OF PEOPLE IN EMERGENCY SITUATIONS

***Abstract.** The article is devoted to the study of the psychology of the behavior of individuals and groups of people in emergency situations. Based on an analytical review of literary sources and the experience of experts in the field of extreme psychology and pedagogy, the key theoretical aspects related to the assessment, prediction and optimization of mental states and human behavior in stressful situations were notes.*

***Key words:** emergency, personality, panic, extreme conditions, behavior, psychology.*

Последние годы исторического развития привнесли много изменений в общественной жизни нашей страны. Эти изменения обусловлены развитием экономики, сдвигами в науке, культуре, технике. Но кроме достижений и усовершенствований, новые времена несут и новые проблемы, связанные с негативным воздействием на психику человека экстремальных условий отдельных видов профессиональной деятельности, возникновением чрезвычайных ситуаций разного характера. Одной из таких проблем, которая требует своего решения, является поиск путей преодоления негативных последствий чрезвычайных ситуаций, техногенных аварий, военных конфликтов и других стрессогенных ситуаций. В этом широком и бесспорно важном вопросе следует выделить тот аспект, который приобретает особую **актуальность** в современных условиях всепоглощающей мировой пандемии - наличие психологических и психических изменений в структуре личности в результате пребывания человека в экстремальных условиях. **Целью** исследования является определение деструктивных личностных черт, которые возникают под влиянием экстремальных условий деятельности, а также психологических факторов поведения, которые должны быть основой психологической компенсации в процессе преодоления человеком кризиса вследствие пребывания в чрезвычайной ситуации.

Как отмечают ряд исследователей [1], деятельность в чрезвычайных ситуациях (ЧС), экстремальных условиях требует наличия у человека определенного типа структуры личности и профессиональных качеств, а именно: крепкого типа нервной системы, стрессоустойчивости, уравновешенности, гибкости мышления, способности к быстрому переключению внимания, наличия личностного стержня и самоопределения в отношении собственных морально-ценностных убеждений, что является необходимым условием морально-ценностной саморегуляции поведения.

Под влиянием стрессогенных факторов существует риск возникновения патологических изменений в структуре личности, которые являются основой

развития личностных дисгармоний [2]. Таким образом, определенные особенности личности создают психологическую основу стрессовой неустойчивости личности и являются противопоказаниями для работы и жизнедеятельности в опасных и стрессовых условиях. Тем не менее, далеко не всегда чрезвычайной ситуации удастся избежать, а, следовательно, нет возможности перманентно контролировать свое поведение личности, которая не обладает стрессоустойчивостью, подвержена воздействию внешних факторов (как негативных, так и позитивных).

Исследования индивидуальных особенностей психологической адаптации личности в чрезвычайных ситуациях доказывают, что эффективность поведения человека обусловлена наличием таких черт личности как высокая предметная активность, интеллектуальная производительность, интернальный локус контроля, положительное отношение к себе и к другим, низкие показатели эмоциональности, способность к саморегуляции и использованию внутренних ресурсов личности [3].

При анализе чрезвычайной ситуации, следует принимать во внимание не только ее объективные особенности, но и отражение ситуации в сознании человека, значимость его потребностей, удовлетворение которых находится под угрозой, оценку собственной способности справиться с ситуацией, преодолеть ее на почве предыдущего опыта или выработки новых, инновационных форм поведения. Некоторые исследователи считают, что во время деятельности в экстремально-стрессовых условиях (ликвидаторы аварий, горные спасатели, шахтеры, военнослужащие, машинисты локомотивных бригад и т.д.) происходят выраженные изменения психологических особенностей в поведении личности.

Так, Хажуев И.С. при исследовании защитно-совладающего поведения личности в условиях длительной чрезвычайной ситуации выделяет следующие компенсаторные психопатологические механизмы адаптации индивида к стрессовым условиям: нарушение самосознания, наличие аффективных реакций, пространственных иллюзий, наличие сверхценных идей, дисгармония

двигательной деятельности, что, по нашему мнению, детерминирует развитие патологических изменений в структуре личности [4].

В свою очередь И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова отмечают среди населения стран СНГ наличие устойчивой тенденции к увеличению предельных форм психических расстройств, факторами развития которых является дисгармоничная структура личности, хронические соматические заболевания, психоэмоциональное перенапряжение, климактерические нарушения, детерминирующие психопатическое развитие и социальную дезадаптацию личности [5].

Николаева А.Н. и Хлоповских Ю.Г. устанавливают закономерности влияния на возникновение невротических расстройств у разных представителей населения в условиях чрезвычайной ситуации таких факторов как акцентуации характера, физическая слабость, а также неполноценное семейное воспитание. Также авторы, изучая расстройства регуляции высших психических функций у населения в условиях ЧС, определили следующие нейропсихологические маркеры психической адаптации [6]: у лиц с высоким уровнем когнитивного и социального функционирования было отмечено высокую самооценку, повышенный фон настроения, более дифференцированное восприятие мимики при пониженной способности к восприятию эмоциональных стимулов, что свидетельствует о более высоком уровне функционирования передних отделов коры левого полушария по сравнению с правым. Развитие процессов декомпенсации у участников (свидетелей) ЧС сопровождалось выраженными нарушениями произвольного самоконтроля личности при выполнении моторных программ.

Исследователи Шуванов И.Б. и Шаповалов В.И. считают, что значимыми факторами эмоциональной устойчивости личности в условиях ЧС являются показатели самочувствия, активности и настроения человека. Они устанавливают закономерности влияния и взаимосвязь между стрессоустойчивостью, личностной тревожностью и наличием акцентуаций

личности: высокий уровень личностной тревожности (и соответственно низкая стрессоустойчивость) была обнаружена в исследовании авторами у лиц с выраженными акцентуациями характера [7].

Следует отметить такие деструктивные эмоционально-ценностные факторы психотравмы, негативно влияющие на психологию поведения человека в условиях ЧС, как: бесцельность и бессодержательность деятельности, навязчивые переживания, страхи, растерянность, паника, отсутствие концентрации внимания, чувство отчуждения, эмоциональное сосредоточение [8]. Самыми распространенными проявлениями эмоционального состояния, самочувствия в условиях ЧС являются страх и паника.

В отличие от повседневной жизни, в экстремальных условиях человек должен постоянно преодолевать опасности, угрожающие его существованию, которые вызывают (создают) страх, который являет собой краткосрочный или долгосрочный эмоциональный процесс, порожденный реальной или воображаемой опасностью. Страх - это тревога, но не просто тревога, а ее усиленная интерпретация, сигнал, который вызывает вероятные защитные действия человека. Страх вызывает у человека неприятные чувства - это отрицательный эффект страха, но страх также является сигналом, командой к индивидуальной или коллективной защите, потому что главная цель человека в ситуациях кризиса - остаться в живых, продлить свое существование.

Следует помнить, что наиболее распространенными, значительными и динамичными являются безрассудные и неосознанные действия человека в результате реакции на опасность. Наибольшую опасность для человека представляют факторы, способные вызвать его смерть из-за различных агрессивных воздействий - это различные физические, химические, биологические факторы, высокие и низкие температуры, ионизирующее (радиоактивное) излучение. Все эти факторы требуют разных способов защиты человека и групп людей, т.е. индивидуальные и коллективные методы защиты, в том числе:

- желание человека выйти за пределы воздействия вредных факторов (избежать опасности, защитить себя и т.д.);

- усиленные попытки человека воздействовать на источник возможных вредных факторов с целью ослабить его деятельность или уничтожить источник возможных вредных факторов.

Под групповым поведением людей в чрезвычайной ситуации понимается поведение большинства людей в группе, столкнувшейся с внезапным и опасным инцидентом, или угрозой такого инцидента, которая затрагивает интересы всех ее участников. Это связано с фактическими или потенциальными материальными потерями, человеческими потерями и характеризуется явной дезорганизацией общественного порядка. Поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории:

1. Случаи рационального, адаптивного поведения человека с умственным контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Во многих экстремальных ситуациях может не наблюдаться патологического поведения людей, фиксируется адаптация людей к ситуации, сохраняется мир и принимаются защитные меры, взаимная помощь, меры по восстановлению нарушенного образа жизни. Такое поведение является результатом точного выполнения руководств и инструкций ЧС. Следует иметь в виду, что выполнение приказов и инструкций предотвращает распространение беспокойства и тревоги, не препятствуя проявлению личной инициативы в области защиты.

2. Случаи негативного патологического характера характеризуются недостаточной адаптацией к ситуации, когда люди из-за их нерационального поведения и действий, которые опасны для других, увеличивают число жертв и нарушают общественный порядок. Частным случаем проявления шока является паника, когда страх перед опасностью охватывает группу людей. Паника обычно проявляется как дикий, непредсказуемый «побег» от действительности, когда люди двигаются сознанием, сниженным до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх), что может сопровождаться настоящей яростью.

Следовательно, именно паника – наиболее опасный и отрицательный эффект, вызванный реальной или воображаемой опасностью. Она может охватывать одного или нескольких людей, и ее трудно контролировать сознательно. Паника (полностью или частично) включает в себя сочетание следующих симптомов: одышка, учащенное (замедленное) сердцебиение, боль или дискомфорт в груди, тремор, обособленность от окружающих ощущений, потливость, тошнота или расстройство желудка, головокружение или обморок, онемение или покалывание, страх, потеря контроля и пр. С психологической точки зрения паника очень заразна, потому что она связана с проявлением «стадного инстинкта».

Влияние экстремальных условий на психологические особенности личности и ее поведение может приводить к следующим вариантам личностных изменений: формированию позитивных изменений (укреплению характера); возникновению отрицательных (дезадаптивных) патологических изменений личности; развитию психических расстройств личности. Деструктивное влияние психотравмы вызывает психоагрессию и нарушает системы Эго-образа и интерперсональных отношений человека. Фрустрационная регрессия аффекта является основой психопатологических последствий ЧС.

Ведущая роль в преодолении психологического кризиса личности, которая имеет психотравмирующий опыт чрезвычайных ситуаций или переживает его на текущий период жизни, принадлежит духовно-ценностным факторам, а также когнитивным процессам осознания и положительной интерпретации психотравмирующего опыта или положительным аффирмациям, целям, настроениям. Основное направление психокоррекции психического состояния пострадавших вследствие экстремальных факторов заключается в работе, направленной на формирование гармоничной структуры личности и конструктивных форм психологической компенсации личностных расстройств, развитие когнитивной, ценностно-смысловой сферы и гармоничной структуры личности в целом.

Список использованной литературы:

1. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. 262 с.
2. Иванов И.А. Поведение людей в жизнеопасных ситуациях и последствия острых реакций на стресс в условиях чрезвычайных ситуаций // Якутский медицинский журнал. 2009. № 3 (27). С. 134-136.
3. Филимонов Е.Р., Бережная Н.А. Изучение психологии людей в чрезвычайных ситуациях // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. 2013. № 1. С. 422-426.
4. Хажуев И.С. Особенности защитно-совладающего поведения лиц, переживших психотравмирующие события, в условиях длительной чрезвычайной ситуации // Вестник университета. 2013. № 5. С. 309-312.
5. Бордик И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. М.: Водолей-Саут, 2009. 480 с.
6. Николаева А.Н., Хлоповских Ю.Г. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2016. № 1-2 (7). С. 285-290.
7. Шуванов И.Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях / Шуванов И.Б., Шаповалов В.И. Саратов: Вузовское образование, 2017. 188 с.
8. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь: законы жанра // Московский психотерапевтический журнал (теоретико-аналитическое издание). Специальный выпуск: Экстренная психологическая помощь. 2006. №4 (51). С. 6-25.