

Пучкова Ольга Константиновна

соискатель, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
университет аэрокосмического приборостроения»

г. Санкт-Петербург

Хожай Людмила Ивановна

д-р биол. наук, главный научный сотрудник, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
педиатрический медицинский университет» Минздрава России

ФГБУН «Институт физиологии им. И.П. Павлова РАН»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.21661/r-587336

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: авторы статьи подчеркивают, что условия чрезвычайной ситуации являются особыми и специфичными, влияющими на поведение как отдельного человека, так и на группу людей. Эмоциональный стресс, который испытывает человек в экстремальной ситуации, может спровоцировать его неадекватное поведение, в том числе, угрожающее его жизни и здоровью. Анализ поведенческих характеристик в чрезвычайных ситуациях и при работе на опасных производствах позволяет оценить возможности психологической устойчивости в сложных условиях с целью повышения психологической готовности людей и профилактики иррациональных действий.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, объективное состояние, субъективное состояние, опасное производство, патологическое поведение.

В современных условиях существует тенденция к увеличению вероятности возникновения аварий, техногенных катастроф и других чрезвычайных ситуаций, вызванных низкой технологической дисциплиной, человеческим фактором и т. д. Под чрезвычайной ситуацией понимается обстановка на определенной

территории, сложившаяся в результате аварии, катастрофы, природного явления или иного бедствия, которая, в том числе, может сопровождаться угрозой жизни, значительным количеством пострадавших, а также человеческими жертвами [2].

Эмоция страха, возникающая в критической ситуации при угрозе здоровью и жизни человека – это сигнал тревоги, но не просто тревоги, а сигнал, вызывающий вероятные защитные действия человека. Страх является негативным эмоциональным воздействием, но при этом страх может являться сигналом к мобилизации внутренних ресурсов человека, направленных на сохранение жизни, в том числе, являться командой к индивидуальной или коллективной защите.

Сущность психологии поведения в чрезвычайных ситуациях.

Психология состояний включает рассмотрение отдельных видов состояний, в том числе, возникающих в чрезвычайных ситуациях. Любая ситуация предполагает включенность в нее субъекта. Это наиболее актуально для психологически и физически напряженной для человека ситуации, объединяющей определенное содержание объективной деятельности с потребностями, мотивами, целями, отношениями человека. Объективное – это усложненные условия и процесс деятельности; субъективное – состояние, установки, способы действий в резко изменившихся обстоятельствах. Основными характеристиками чрезвычайной ситуации являются: 1) ситуация с высоким по силе воздействием, выходящим за пределы диапазона возможностей человека; 2) усложненные условия деятельности, которые субъективно воспринимаются, понимаются и оцениваются человеком как трудные, опасные и т. д.; 3) ситуация вызывает возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, «трудного» психического состояния; 4) чрезвычайная ситуация ведет к появлению состояния динамического рассогласования и требует максимальной мобилизации ресурсов организма; 5) опасная для жизни и здоровья человека ситуация, которая однозначно вызывает негативные функциональные состояния; 6) человек сталкивается с невозможностью реализации своих мотивов, стремлений, ценностей, интересов [1].

Воздействие чрезвычайных ситуаций вызывает положительные, мобилизующие изменения в эмоциональной, познавательной и поведенческой сфере

человека. Прежде всего это: снижение порогов ощущений; исчезновение или притупление чувства усталости; повышение готовности к решительным и смелым действиям; активизация деловых мотивов и познавательной деятельности; проявление энтузиазма.

Иногда существует возможность противостоять чрезвычайной ситуации, которая может быть обусловлена 1) физиологической устойчивостью, включающей состояние физических и физиологических качеств организма; 2) психической устойчивостью, обусловленной подготовкой и общим уровнем качеств личности; 3) психологической готовностью.

Психическое состояние человека – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и психических свойств личности.

Психологическая готовность людей к чрезвычайным ситуациям.

Стихийные бедствия и их трагические последствия вызывают у людей сильную эмоциональную возбужденность, требуют высокой морально – психологической устойчивости. Тяжёлая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни крайне негативно воздействуют на психику человека. У психологически неподготовленных людей появляется чувство страха, паники, провоцирующее стремление убежать из опасного места; либо возможен психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В момент психологического напряжения нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей.

При ликвидации последствий землетрясений и техногенных аварий приходится наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности. Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения, отсутствие опыта и навыков в создавшейся обстановке, слабая морально-психологическая подготовка – все это причины подобного поведения людей.

Групповое поведение людей в чрезвычайных ситуациях.

Одной из групповых поведенческих реакций является паника.

Поведение людей в экстремальных ситуациях можно подразделить на две категории [3].

Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Во многих экстремальных ситуациях не наблюдалось патологического поведения людей, отмечалась адаптация людей к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизнедеятельности.

Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда человек в критических условиях своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями может увеличить число жертв и дезорганизовать общественный порядок. В этом случае может наступить так называемая «шоковая заторможенность».

Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях, когда возникает ощущение угрозы жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха.

Для предотвращения панических реакций необходима их профилактика, которая может выражаться: в анализе особенностей возникновения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха; в обучении средствам и способам обеспечения безопасности, профилактической работе по формированию в сознании людей осторожности. При этом основу профилактики паники составляет руководство массой людей [3].

Информационно-психологические рекомендации для предотвращения негативного воздействия на людей в чрезвычайных ситуациях.

В целях профилактики нежелательных психоэмоциональных реакций людей, панических настроений целесообразно проводить профилактические мероприятия по повышению информированности, поскольку СМИ в период

стихийных бедствий и ликвидации их последствий обладают значительной эффективностью воздействия на сознание людей. Недостаток информации о событии может способствовать возникновению дезинформации.

Для ослабления негативного воздействия и предотвращения панических реакций в условиях чрезвычайной ситуации необходимо учитывать следующие моменты: после тяжелой психической травмы человек, гораздо быстрее восстанавливает психологическое равновесие при привлечение его к любой физической деятельности ; также существует необходимость в проведении регулярной профилактической подготовке людей к действиям в чрезвычайной ситуации, и формировании психической устойчивости, и особое значение приобретает коллективная подготовка к повышению устойчивости к психологическим нагрузкам.

Установлено, что в условиях чрезвычайной ситуации, уровень психологической подготовки людей является одним из важнейших факторов, обеспечивающих уменьшение количества последствий после воздействия на человека [3].

Список литературы

1. Касьяник П.М. Современные зарубежные исследования психологии поведения в экстремальных ситуациях / П.М. Касьяник // Труды научно-практического семинара «Актуальные вопросы подготовки и проведения учений и тренировок в системе обучения работников образовательных учреждений высш. проф. образования практическому использованию программ поведения человека в кризисных ситуациях». – СПб.: СПбГПУ, 2013. – С. 46–50.

2. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 №68-ФЗ (ред. от 02.05.2015) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – №35. – Ст. 3648.

3. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Ю.С. Шойгу. – М., 2017. – 319 с.

4. Психология поведения в чрезвычайных ситуациях // Администрация муниципального образования «Краснодарский район» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://admkmr.ru/v8/documents/detail.php?ELEMENT_ID=7406 (дата обращения: 18.12.2025).