

УДК 349.6

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЧЕЛОВЕКА,
СВЯЗАННЫЕ С ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМИ СИТУАЦИЯМИ
ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

Е. С. ШИЛОВА, студент

Л. А. ВЕРЕМЕЙЧИК, доктор с.-х. наук, профессор

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
Минск, Республика Беларусь

Безопасность – это безусловная ценность человеческого существования, и ее значимость неуклонно повышается, поскольку только при обеспечении безопасности могут быть реализованы все другие ценности. Проблемы безопасности рассматриваются и решаются на разных уровнях, в том числе на личностном [3].

Чрезвычайная ситуация – это положение, которое сложилось в результате аварии, природного явления или иного бедствия, которые сопровождаются человеческими жертвами, материальными потерями или ущербом для природной среды [2, 4, 6].

Психологию человека в таких ситуациях следует рассматривать как подготовку к действиям в экстремальных ситуациях. Слово «экстремальный» означает «крайний, критический», экстремальное состояние – это состояние, психофизиологические параметры которого выходят за рамки повседневного функционирования.

Особые условия, в которых может оказаться человек, вызывают у него эмоциональную и психологическую напряженность. У одних, как следствие, это сопровождается мобилизацией внутренних и жизненных ресурсов; у других – срывом или снижением работоспособности, психологическими и физиологическими стрессовыми явлениями, ухудшением здоровья. Это зависит от особенностей организма, условий воспитания и труда, знаний о происходящих событиях и понимания степени опасности [1].

Общая характеристика воздействия обстановки чрезвычайных ситуаций на человека заключается в следующем. Возможность возникновения и характер психогенных расстройств, их частота, выраженность, динамика зависят от многих факторов: характеристики экстремальной ситуации (ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия); готовности отдельных людей к деятельности в неблагоприятных условиях, определяемой их личностно-типологическими качествами, профессиональной, психологической

устойчивостью, волевой и физической закалкой; организованности и согласованности деятельности в экстремальных условиях; поддержки окружающих; наличия наглядных примеров мужественного преодоления трудностей, высокой морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности [5].

Условно поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории. Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Люди с повышенной способностью переключаться (быстро адаптирующиеся к новым, неожиданно возникающим ситуациям) имеют высокую степень защищенности от несчастных случаев. Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок [1].

Важное значение в чрезвычайных ситуациях приобретают информационно-психологические рекомендации по безопасности людей. Достоверный источник информации в период стихийных бедствий и ликвидации их последствий ассоциируется у местных жителей с центральным для данного района органом исполнительной власти, местными СМИ, которые обладают большей эффективностью воздействия на сознание людей, поскольку они непосредственно включаются в экстремальные условия жизнедеятельности, в процесс ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Информационные сообщения для жителей населенных пунктов, подвергшихся стихийному бедствию, должны проходить оперативную психологическую экспертизу. Для всех источников информации следует готовить соответствующие рекомендации, основанные на знании психологических закономерностей восприятия и переработки людьми информации в условиях стресса. Недостаток информации о событии способствует возникновению слухов и любой дезинформации.

Нормальное состояние людей является важнейшей частью всей психической регуляции, играет существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Однако теория психических состояний далека от завершенности, очень многие аспекты психических состояний с необходимой полнотой не изучены. К основным задачам психологии катастроф относятся: исследование влияния экстремальных факторов на психические состояния; разработка методов прогнозирования веро-

ятных психических реакций и состояний после катастрофы на основе учета индивидуально-психологических характеристик человека; разработка методов эффективной коррекции функционального состояния в экстремальных условиях; поиск эффективных методов психологической коррекции и реабилитации после пребывания в экстремальных ситуациях с целью профилактики острых и посттравматических стрессовых расстройств с целью адаптации к условиям жизнедеятельности и восстановления работоспособности; выявление обоснованных методов саморегуляции психических состояний, эмоционально-волевой устойчивости и стрессовой толерантности [3].

В заключении также можно сделать вывод о том, как следует поступить, чтобы избежать подавленного состояния людей в условиях чрезвычайной ситуации. Во-первых, надо учитывать, что человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы. Во-вторых, чтобы ослабить негативное воздействие на человека, нужны постоянная подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях, формирование психической устойчивости, воспитание воли. В-третьих, особое значение приобретает подготовка коллективов предприятий, организаций и учреждений к повышению стойкости, к психологическим нагрузкам, развитию выносливости, самообладания, неуклонному стремлению к развитию взаимовыручки и взаимодействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баева, И. А. Психология безопасности как основа экстремальной ситуации / И. А. Баева. – Санкт-Петербург, 2015. – 13 с.
2. Безопасность жизнедеятельности человека. Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций / В. Н. Босак [и др.]. – Горки: БГСХА, 2021. – 97 с.
3. Бирюшова, А. Г. Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях / А. Г. Бирюшова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5. – С. 103–104.
4. Босак, В. Н. Безопасность жизнедеятельности человека / В. Н. Босак. – Старый Оскол: ТНТ, 2022. – 356 с.
5. Залевский, Г. В. Психология экстремальных ситуаций и состояний / Г. В. Залевский, Т. В. Рогачева, Т. Е. Левицкая. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 с.
6. Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций. Радиационная безопасность / Г. А. Чернушевич [и др.]. – Минск: БГТУ, 2021. – 260 с.