

Муленко А.О., студентка 2-курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету "Одеська юридична академія"

Науковий керівник: кандидат психологічних наук Таїматов В.А.

НЕГАТИВНІ ЗМІНИ В СТАНАХ ТА АКТИВНОСТІ ЧАСТИНИ ЛЮДЕЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Екстремальні ситуації – це складна глобальна проблема, яка є неминучою у нашому житті. Наша когнітивна система адаптувалася для підтримки цілеспрямованої поведінки у повсякденному середовищі. Проте людська психіка не завжди готова до надзвичайних ситуацій, до яких ми не пристосовані оптимально, але можемо пристосуватися, розробивши стратегії подолання. Екстремальні ситуації на багатьох надають переважно не позитивний, а негативний вплив, значно ускладнюючи життя, породжуючи невдачі та нещастя. Щороку окремі люди або групи людей страждають від катастроф, що, у свою чергу, порушує їхнє психічне здоров'я та добробут. Метою дослідження виступає огляд впливу надзвичайних ситуацій на зміни у поведінці та психічних станах людей. Тому ми розглянемо зміни у цілемотиваційній, пізнавальній, емоційній, вольовій та психофізіологічній сферах.

У цілемотиваційній сфері частини людей спостерігається:

- боротьба мотивів (відповідальності, порядності, моралі, гуманізму, колективізму та індивідуалістичними мотивами тощо);
- відмова від наявних ціннісних орієнтацій на користь більш соціально примітивних;
- підвищення ролі інстинкту самозбереження у поведінці;
- відмова від досягнень професійних і частини особистісних цілей;
- витіснення довгострокових цілей ситуативними;
- втрата сенсу життя та інші.

Так, наприклад, під час пожежі у школі, під час занять поведінка вчителя може домінувати індивідуалістичні мотиви, підвищення інстинкту

самозбереження, відмова від досягнень професійних цілей. Тоді ситуація складеться наступним чином: вчитель евакуюється без дітей, залишивши їх самих діяти у цій надзвичайній ситуації.

У пізнавальній діяльності людей несприятливі зміни, викликані екстремальними обставинами, виявляються найчастіше в:

- зниження ефективності мислення («думки розбігаються, не можу з ними зібратися»); звуження мислення;
- підвищена схильність до пошуку виправдань; шаблонна оцінка ситуації;
- провали в пам'яті, забування інструкцій, порад тощо;
- погіршення спостережливості (людина сприймає приблизно 20% об'єму тієї інформації, що сприймається нею у спокійній обстановці);
- перебільшення труднощів та небезпек ситуації;
- поява ілюзій сприйняття (різноманітних звуків, сторонніх запахів тощо);
- спотворене сприйняття часу (час тягнеться дуже повільно/швидко);
- підвищена віра в погані прикмети.

Повернемося до нашої ситуації з вчителем. Велика ймовірність того, що згодом він буде оправдовуватися, що був у шоковому стані, не міг проаналізувати ситуацію, тому перебільшив труднощі і тому не зміг згадати жодної інструкції, як саме необхідно діяти. Також згодом можливою є поява ілюзій сприйняття: вчитель час від часу може відчувати уявний запах диму.

Особливо частими та різноманітними є зміни в емоційній сфері:

- підвищена емоційна чутливість та лабільність; притуплення почуттів;
- недовіра, невпевненість, підозрілість;
- побоювання невдач (програшу, провалу, зробити щось не так);
- почуття провини, муки совісті, каяття;
- афект – це короткочасний та високо інтенсивний емоційний процес, що часто супроводжується руховими проявами та змінами у роботі внутрішніх

органів [1].

Згадаємо всім відомий випадок на пароплаві «Титанік». Деякі люди, перебуваючи у стані афекту та діючи під впливом емоцій, а не розуму, кидалися в море, навіть, будучи без захисних жилетів. А ті люди, які врятувалися, але не змогли врятувати інших (зокрема, членів сім'ї) мали сильне почуття провини, відчаю, обурення, злості.

До речі, несприятливими негативними змінами з позитивним суб'єктивним забарвлення виступають такі стани, як:

- ейфорія – стан надмірної радості, що супроводжується різким зниженням пильності до зовнішніх змін;
- безпечність – недооцінка реальних труднощів і небезпек даної ситуації;
- готовність зустрітися з новими несподіванками – такий стан негативний, адже закінчення ситуації не завжди означає приборкання загрози.

Уявімо людину, яка під час подорожі у дикому лісі побачила довгоочікувану змію, котра, звісно, є отруйною. У стані ейфорії ця ж людина візьме до рук небезпечну тварину та зовсім забуде про те, яку небезпеку несе така знахідка, і як тепер ризиковано буде відпустити її, не знаючи особливостей такого кроку.

Розглянемо зміни у вольовій сфері. Серед них виокремлюють:

- заціпеніння, розгубленість (за статистикою, приблизно 50-70% звичайних громадян при раптовій екстремальній ситуації у перші секунди або хвилини виявляються приголомшеними та малоактивними);
- втрата витримки, контролю над собою, віри у себе; втрата здатності до самостійних дій або рішень;
- втрата сміливості, поява метушливості, неорганізованості;
- домінування рефлексивної поведінки, підпорядкованість ситуації;
- втрата волі до опору, виживання та життя взагалі.

Частина людей, опинившись у надзвичайній ситуації, діє лише так, як скаже група або лідер групи, в якій вони знаходяться.

І на останок, чимало несприятливих психофізичних змін спостерігається у людей, а саме:

- тремор – тремтіння кінцівок або усього тіла.

Серед різновидів виокремлюють так звану «передстартову» у спортсменів та перед бойову – у військовослужбовців.

- м'язова «скутість», заціпеніння; втрата координації рухів;
- запаморочення, нудота, блювання, непритомність;
- неприємні відчуття від холоду, голоду, мокрого одягу тощо;
- мимовільне або прискорене сечовипускання або випорожнення («медвежа хвороба»); поява закрепу [2].

Встановлено, що саме від соціальної обстановки та активності діяльності людини залежить частота негативних функціональних змін, окрім особистісних якостей і підготовленості людини [3]. Необхідно докладати максимальних зусиль для комплексної реабілітації постраждалого населення. Тому краща підготовленість та розширення прав і можливостей громад людей можуть покращити стан уразливого населення, яке постраждало від екстремальної ситуації.

Список використаних джерел:

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с. [Электронный ресурс]. – URL:<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2057/1/extrpsy.pdf>

2. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, – 276 с. [Электронный ресурс]. URL:https://www.studmed.ru/view/smirnov-ba-dolgopolova-ev-psihologiya-deyatelnosti-v-ekstremalnyh-situaciyah_affcdcc4856.html

3. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 607 с. (Серия «Первое издание. Психология XXI века»).