

with a plastic type of behavior more often than others tend to begin a volunteer activity in adolescence.

Key words: prosocial behavior, helping behavior, care, patronage, preschool age, elementary-school age.

УДК 159.938.342:355.58

В.В. КОШИРЕЦЬ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА НАСЕЛЕННЯ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В СИСТЕМІ ОСНОВНИХ ЗАХОДІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

У статті розглядаються особливості емоційного стану та поведінки людини у надзвичайній ситуації. Здійснений теоретичний аналіз підходів визначення особливостей, заходів і засобів у системі психологічного захисту населення у сфері цивільного захисту.

Ключові слова: психологічна підготовка, надзвичайна ситуація, психічне здоров'я, психологічна допомога, психотравма.

Постановка проблеми. В складних сучасних умовах життя, часу техногенних небезпек, несприятливих умов через різні природні катаклізми, надзвичайних ситуацій соціального характеру, здоров'я та безпека кожної людини багато в чому залежить від її знань, досвіду, умінь і навичок захистити себе, свою родину, надати допомогу собі, своїм близьким та іншим потерпілим.

Людина, яка пережила надзвичайну ситуацію та всі її наслідки, мимоволі моделює її, переносить на себе всі пережиті страхоття, співчуває її жертвам, тобто отримує психологічну травму. Негативні наслідки психотравми збільшують соціальну напругу, можуть викликати паніку серед населення. За статистикою після надзвичайних подій різко збільшується кількість нервових зривів, депресивних станів, самогубств серед людей, які не були причетні особисто до надзвичайної ситуації. При атаці негативної інформації реакція більшості людей звичайна - це сум, співчуття. Частина людей опановує свій страх і приймає активну участь у допомозі постраждалим, менш витривалим. Також необхідно враховувати індивідуальні прояви людей з активно-панічною реакцією на надзвичайні події та обставини, оскільки їх поведінка може слугувати сигналом для масової паніки, яка є досить небезпечною для життя оточуючих.

В контексті військових подій на сході України, надзвичайно актуальним є питання про наслідки надзвичайних ситуацій для психічного здоров'я людини. Відсутність системного підходу до надання психологічної допомоги потерпілим призводить до психосоматичних та неврологічних захворювань, які потребують тривалого медикаментозного лікування. У психіці людини, яка пережила катастрофу, відбуваються суттєві зміни. Навіть при відсутності фізичних ушкоджень психічна травма може супроводжувати людину довготривалий період. У результаті надзвичайних подій виникає ризик розвитку у особистості різноманітних фобій, підвищеного рівня дратівливості, агресивності, втрати інтересу до життя, замкненості тощо. Одним з найбільш трагічних наслідків психічного травмування є суїцид. Розвиваються й фізичні порушення: головні болі, підвищений тиск, проблеми з серцем, шлунком тощо.

Мета статті – дослідити особливості надання психологічної допомоги населенню для використання у ситуаціях подолання різного роду психологічних проблем через:

- відновлення психологічних і фізіологічних ресурсів організму людини;
- зниження рівня психоемоційної напруги;
- зниження негативного емоційного рівня сприйняття подій, пережитих у надзвичайних ситуаціях та зняття актуальності наслідків стресової ситуації;
- позбавлення психічного стану «душевної пустоти», відчуженості, почуття образи та самотності;
- регуляцію морального й психологічного стану і стабілізацію психоемоційного стану.

Результати теоретичного дослідження. Одним із основних заходів у сфері цивільного захисту, визначених Кодексом цивільного захисту України є заходи психологічного захисту населення (стаття 38), які спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення надзвичайних ситуацій і включають:

- 1) планування діяльності, пов'язаної з психологічним захистом;
- 2) своєчасне застосування ліцензованих та дозволених до застосування в Україні інформаційних, психопрофілактичних і психокорекційних методів впливу на особистість;
- 3) виявлення за допомогою психологічних методів чинників, які сприяють виникненню соціально-психологічної напруженості;
- 4) використання сучасних психологічних технологій для нейтралізації негативного впливу чинників надзвичайних ситуацій на населення;
- 5) здійснення інших заходів психологічного захисту залежно від ситуації, що склалася.

Організація та здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, який забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері цивільного захисту [1].

Такі завдання покладено на спеціально створені підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Частково психологічна підготовка населення - оволодіння знаннями і навичками, необхідними в умовах надзвичайних ситуацій, здійснюється навчально-методичними центрами цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, що діють у кожній області.

Головними практичними завданнями психологічного забезпечення заходів цивільного захисту є: надання населенню реальної та всебічної інформації; створення нормального психологічного клімату в районах надзвичайних ситуацій; участь у розв'язанні соціальних потреб населення, котре знаходиться в зонах ураження, зменшення впливу факторів надзвичайних ситуацій тощо.

Психологічна підготовка - це психічне загартування, тренування психічної витривалості. При цьому варто підкреслити, що не менш важливим у системі психологічної підготовки до надзвичайної ситуації є розвиток моральних якостей, а саме виховання людяності. У людини, що потрапила у надзвичайну ситуацію, спрацьовують захисні механізми і найбільше актуалізується інстинкт самозбереження. Ось чому основне завдання людей, які опинились у надзвичайній ситуації – зберігати емоційну рівновагу і самоконтроль, пам'ятати, що інші можуть очікувати підтримки та допомоги, це, у першу чергу, діти, жінки, люди похилого віку чи поранені. Поставивши на перше місце моральні цінності, особистість свідомо активізує психічні процеси і здатна приймати раціональні, виважені рішення, що так важливо в екстремальній ситуації.

Людина по-різному реагує на небезпеку, що засвідчують надзвичайні події останніх років. Але одне безперечно - добре підготовлена, навчена людина, психологічно стійка особистість, діє більш упевнено і сміливо, і навпаки, слабо підготовлена проявляє невпевненість, сумніви, легко піддається негативним емоціям, погано орієнтується в ситуації, може викликати паніку і сама стати її жертвою.

Особистість здатна демонструвати різні реакції на небезпеку. У декого виникає стан фрустрації, байдужість до події, у інших - нервовість, хаотичність мислення і дій. Важливо вміти зберігати спокій в екстремальній ситуації, чітко і реально оцінювати обстановку, мобілізувати свої духовні і фізичні сили.

Отже, причинами, які викликають негативну поведінку людини, крім її індивідуальних психологічних особливостей, є непередбачуваність виникнення надзвичайної ситуації, незнання характеру її можливих наслідків, алгоритму поведінки і дій, відсутність досвіду і навичок, низький рівень психологічної підготовки.

Виділяють три періоди розвитку психологічних станів під час надзвичайних ситуацій [2]:

1 період - характеризується активно-високою загрозою для особистого життя, загибелі близьких. Він продовжується від початку впливу екстремального фактору до організації рятувальних робіт. В цей період переважають вітальні інстинкти, що призводить до розвитку неспецифічних, зовнішньо особистісних психогенних реакцій, можливі прояви паніки.

2 період - продовжується при розгортанні рятувальних робіт «нормальне» життя в ненормальних - екстремальних умовах. В цей період велику роль відіграють психологічні особливості постраждалого, складність ситуації, а також стреси (втрата рідних, розлучення сім'ї, втрата майна, тощо.) Важливим в цей період є очікування повторних проявів дії екстремальних факторів, рятувальних робіт, необхідності проведення впізнання загиблих родичів. Психоемоційне навантаження, характерне для початку 2 періоду, змінюється наприкінці, як правило, підвищеною перевагою з проявами депресії, втратою інтересу до всього, зниженням активності.

3 період - розпочинається для постраждалих після їх евакуації в безпечні райони - у багатьох евакуйованих починається складна емоційна переробка інформації, переоцінка особистих переживань і відчуттів, своєрідна «калькуляція» втрат. В цей період діють психогенно-травмуючі фактори, які пов'язані із зміною життєвого стереотипу осіб, що проживають у зруйнованому районі, або на новому місці. Ці фактори стають хронічними - формують відносно стійкі психічні розлади.

Поведінка людей у надзвичайних ситуаціях визначається в багатьох випадках страхом. Він до визначеної межі - нормальне явище і навіть є корисним, бо мобілізує сили для самозбереження - для того, щоб перебороти почуття розгубленості, прийняти раціональне рішення і розпочати самому діяти. У людини, яка підготовлена до екстремальної ситуації - проходить значно скоріше пристосування до цих умов. У непередбаченої людини - бездіяльність, метушня - що стимулює психічні розлади. Реакції страху є контрольованими і неконтрольованими. Неконтрольований страх - звичайна паніка. Переважна більшість людей після раптової життєнебезпечної ситуації, навіть при відсутності фізичних ушкоджень є практично недієздатними [3].

Різною і часто непередбачуваною є реакція людей на надзвичайну ситуацію. За цією реакцією виділяються основні психотипи, серед яких: *індиферентний* - тип особистості, яка не виявляє ніякої реакції на надзвичайну ситуацію, не змінює своєї поведінки. Можливі причини: недостатня обізнаність, неповне усвідомлення подій. *Мобілізаційний* - тип особистості, що є активною, енергійною, знаходиться в пошуку виходу зі складного становища. *Депресивний* - в складному становищі уповільнює діяльність, скутий в рішеннях, недостатньо діяльний. Неадекватно реагує на різні повідомлення (наприклад, погана звістка може викликати сміх або розпач). *Активно-панічний* - люди цього типу починають активну діяльність, але непродуману, неадекватну, їх дії хаотичні, без усвідомлення та конкретних результатів. *Циклічний* - то діяльні, то бездіяльні. Такі люди під час діяльності швидко виснажуються фізично та психічно і впадають в депресивний стан. *Приховано-панічний* тип особистості, яка, відчуваючи панічний страх, опиняється у стані фрустрації. У них повністю відсутня діяльність та реакція на подразники.

Таким чином, екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на фізичному та психічному здоров'ї. Кожна людина в таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях має свою специфіку. Відомі засоби психологічного впливу: підтримка, допомога, припинення чуток, паніки, організація і ведення переговорів [4].

У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'явитися реакції, зумовлені психотравмою: страх, марення і галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, нервові тремтіння, плач, істерика, паніка. Психологічна допомога у цій ситуації полягає, у першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки» потерпілого.

Швидкий темп сучасного життя потребує мобільності і готовності приймати рішення. Вирішення проблем найчастіше відбувається під пресингом відповідальності, в умовах дефіциту часу.

Намагаючись пристосуватися до вимог часу, наша нервова система з початком стресової реакції активізує свої ресурси і з часом справляється з підвищеним навантаженням. Але якщо стресові впливи, у тому числі емоційні, продовжуються, ресурси організму виснажуються, і розвиваються різноманітні патологічні стани.

Під впливом емоційних стресів розвиваються неврози, що виявляються порушеннями сну, головними болями, підвищеною дратівливістю і знервованістю, частою зміною настрою з

переважанням пригніченого стану. Формуються передумови для захворювань шкіри, серцево-судинної, шлункової систем. Головне лікування у такому випадку - усунення стресового чинника.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Досвід роботи з людьми, що зазнали психотравми, показав нагальну необхідність вироблення системного підходу до надання психологічної допомоги потерпілим, розробки програм об'єднання існуючих та новостворених центрів надання психологічної допомоги населенню у разі виникнення надзвичайних ситуацій. Не надана чи невчасно надана психологічна допомога потерпілим, свідкам чи учасникам бойових дій, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, переселенцям, сім'ям, що втратили рідних тощо призводить до неврологічних захворювань, які в подальшому, вимагають тривалого медичного втручання. Перспективою подальших наукових пошуків є дослідження зарубіжного досвіду психологічної підготовки населення до надзвичайних ситуацій; створення нових програм підготовки до дій в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Кодекс цивільного захисту України.
2. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : кол. моногр. / М. Мушкевич, Р.Федоренко, А. Мельник [та ін.] ; за заг. ред. М. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 254 с.
3. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж. Вірної. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 588 с.
4. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Миронець С.М. та ін. Екстремальна психологія: Підручник. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

References

1. Kodeks tsyvilnoho zakhystu Ukrayiny.
2. Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simyiam : kol. monohr. / M. Muskevych, R. Fedorenko, A. Melnyk [ta in.] ; za zah. red. M. Mushkevych. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 254 s.
3. Psykholohiya profesiynoyi bezpeky: tekhnolohiyi konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti : kol. monohr. / O. Lazorko, Zh. Virna, L. Akimova [ta in.] ; za zah. red. Zh. Virnoyi. – Lutsk : Vezha-Druk, 2015. – 588 s.
4. Yevsiukov O.P., Kufliyevskiy A.S., Myronets S.M. ta in. Ekstremalna psykholohiya: Pidruchnyk. / Za zah. red. prof. O.V. Timchenka. – K.: TOV "Avhust Treid", 2007. – 502 s.

Резюме. В статье рассматриваются особенности эмоционального состояния и поведения человека в чрезвычайной ситуации. Проведенный теоретический анализ подходов определения особенностей, мер и средств системы психологической защиты населения в сфере гражданской обороны.

Ключевые слова: психологическая подготовка, чрезвычайная ситуация, психическое здоровье, психологическая помощь, психотравма.

Summary. The article deals with the peculiarities of emotional state and human behavior in emergency. The theoretical analysis of approaches determining the peculiarities, measures and means in the system of psychological protection of population in the civil defense area has been carried out.

In complicated modern life conditions, time of technogenic hazards, adverse conditions due to various natural disasters, social nature emergencies, everyone's health and safety largely depends on its knowledge, experience, abilities and skills to protect oneself, own family, provide help to other victims.

In the context of military events in eastern Ukraine the question of consequences of emergencies for human mental health is extremely important. The lack of systematic approach,

providing psychological assistance to victims leads to psychosomatic and neurological diseases that require long-term medication.

Work experience with people who have undergone psychotrauma showed the urgent necessity to develop systematic approach, providing psychological assistance to victims, programs development combining existing and newly created centers, providing population psychological assistance in emergency cases. Non-provided or not in time provided psychological assistance to victims, witnesses or participants of military operations, emergency aftermath liquidation, immigrants, families who have lost relatives etc, leads to neurological diseases that subsequently require prolonged medical intervention.

The prospect of further scientific research is the study of advanced foreign experience psychological training of public emergency, creation of new training programs in emergencies.

It is very important to introduce new training programs for personality development in order to optimize mental health, ability to adapt in extreme difficult conditions.

Key words: psychological preparation, emergency, mental health, psychological assistance, psychotrauma.

УДК 19.00.07

Л.В. КРЮКОВА

ЕМОЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА

Стаття розглядає емоційну сферу першокласника, її вплив на психічне здоров'я та умови його збереження у школяра. Охарактеризовані різні сторони емоційного впливу під час навчальної діяльності школяра. Визначено основні причини низької працездатності першокласника. Сформовані рекомендації щодо результативності навчання при умові збереження психічного здоров'я школяра.

Ключові слова: емоційна сфера, психічне здоров'я, емоції, дезадаптація, емоційний стан.

Постановка проблеми. У щоденному житті ми переживаємо різні емоції – злість, відчай, радість, горе – емоції внутрішнього стану. Позитивні та негативні (стенічні та астеничні) емоції є досить персональними і часто змішаними. В емоціях відбивається оцінка значущості подій, що відбувається в житті людини. У цілому емоції визначають ефективність адаптації, психічне і фізичне здоров'я, працездатність та здобутки людини.

Ми живемо у вік науково-технічного прогресу, коли сучасна людина все більшу кількість часу проводить перед монітором комп'ютера, коли живого спілкування стає все менше, а якість спілкування зазнає значних змін. Одним з основних джерел збагачення внутрішнього світу особистості на даному етапі та одним з джерел пізнання навколишньої дійсності є емоційні переживання.

Результат емоційного стану – це створення зв'язку між індивідом та подією чи стимулом, які викликають емоції. Інформація, яка надходить з навколишнього середовища, подає імпульс, а надалі відбувається оцінка ситуації, визначення важливо необхідних аспектів інформації тощо. Відповідно до цього відбувається зародження емоцій – позитивних чи негативних (стенічних чи астеничних). А це в подальшому впливає на психічне та фізичне здоров'я. Так, тривалі негативні емоції можуть значно виснажити організм людини та викликати несприятливі наслідки щодо її здоров'я. Але разом з тим їх повна відсутність також шкідливо для організму. Все залежить від інтенсивності і тривалості емоційних переживань. Завдяки механізмам другої сигнальної системи (у т.ч. мови і мовлення), які відіграють велику роль під час виникнення і перебігу емоцій, у людини з'являється можливість усвідомити свої емоційні стани, передати емоційний досвід та керувати своїми емоціями.