

**Страх как детерминанта поведения человека в чрезвычайных ситуациях**

**Научный руководитель – Сагайдак Варвара Александровна**

*Демидова Елизавета Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

*E-mail: demidovaelizaw3ta@yandex.ru*

В условиях новых вызовов современного мира особую актуальность приобретает проведение научных исследований психологического профиля, направленных на поиск и изучение эффективных мер сохранения здоровья и психологической стабильности населения. В поддержании работоспособности организма и нормального уровня функционирования психики человека существенную роль играет устойчивость к стрессовым ситуациям и способность контролировать эмоции, особенно страх. Выявление особенностей поведенческих реакций в чрезвычайных ситуациях и ситуациях, сопровождающихся сильным переживанием эмоции страха, может стать основой для разработки рекомендаций по профилактике и коррекции негативных поведенческих стратегий, что обуславливает практическую значимость работы.

Страх, как и любая другая эмоция, представляет собой субъективную оценку объективной ситуации. Страх представляет собой сигнал, главная функция которого - защита организма от опасности. Последствия переживания эмоции страха не всегда деструктивны и зависят от условий чрезвычайной ситуации: одно и то же действие, совершенное под воздействием страха, может спасти человека при одних обстоятельствах и ускорить его гибель при других [1].

Интенсивность переживания эмоции страха определяется рядом факторов: социально-психологическими особенностями индивида, его подготовленностью к чрезвычайной ситуации, мерой организованности поведения, степенью информированности, адекватностью оценки ситуации и пр. [2]. Особенности поведенческих реакций и интенсивности переживания эмоции страха в чрезвычайных ситуациях раскрыты в исследовании Х. Кэнтрила, посвященном изучению массовой паники, вызванной трансляцией радиоспектакля «Вторжение с Марса», который был воспринят многими американцами как репортаж с места событий. На основании полученной информации были выделены четыре варианта переживания эмоции страха:

- «легкий» страх, сопровождающийся сомнениями в реальности происходящего;
- страх, притупляющий адекватность, самостоятельность когнитивной деятельности и увеличивающий значимость при выборе поведенческих реакций учета оценок и мнения других;
- овладение страхом, приводящее к безосновательной вере в происходящее;
- паника, нивелирующая действия, направленные на правдивости и объективности происходящего [5].

Результаты социально-психологических исследований, содержанием которых было наблюдение за людьми в момент угрозы, позволили выделить две основные модели поведения людей, испытывающих страх:

- рациональный, логический тип поведения, основанный на использовании самоконтроля и способности индивида управлять своим эмоциональным состоянием;
- патологический тип поведения, при котором индивид «поддается» эмоции страха, переживает состояние паники и аффекта, теряет самоконтроль и «заражает» эмоциональным состоянием окружающих [5].

Исследование жертв Уфимской катастрофы позволили выявить виды социально-психологических и поведенческих реакций в ситуации переживания эмоции страха:

- гражданские демонстрировали психическую анестезию (потерю чувствительности) в течение 5-10 минут после взрыва и получения травм с сохранением четкости мышления и способности к рациональной деятельности, что позволило им остаться в живых;

- у спасателей поездной группы, выполнявших свой долг, длительность психической анестезии достигала 15 минут даже при получении ожогов сильной степени;

- у участников и свидетелей катастрофы было отмечено привлечение резервных физических и психофизиологических сил: пострадавшие выбирались из вагонов с заклинившимися выходами путем разбивания голыми руками стекла и перегородок крыш;

- активизировались процессы групповой динамики: сразу после освобождения люди объединялись в группы численностью 10-15 человек, в которых выделялся лидер, целенаправленно контролирующий действия по спасению и помощи остальным [4]. Также было установлено, что людям в момент чрезвычайной опасности проще подчиниться авторитету, переложив на другого ответственность за спасательные действия.

Представленные результаты социально-психологических исследований подтверждают, что основная детерминанта психофизиологических и поведенческих реакций - это особенности переживания эмоции страха. От адекватности оценки чрезвычайной ситуации или ситуации опасности, от способности к самоконтролю и саморегуляции зависит деятельность человека в экстремальных условиях.

Также возможно сделать вывод о необходимости проведения консультативной работы, направленной на коррекцию и формирование адекватных стратегий поведения в чрезвычайных ситуациях, так как паника, психогенные расстройства способны внести дезорганизацию в ход спасательных операций [3]. В условиях современности важно развивать когнитивную и эмоционально-психологическую готовность к чрезвычайным ситуациям, - и гражданским, и исполняющим обязанности по устранению последствий чрезвычайных ситуаций. Информацию о правилах и стратегиях поведения в чрезвычайных ситуациях, возможно, транслировать на уроках в школах, на занятиях в высших учебных заведениях, организационных собраниях трудовых коллективов, наконец, путем массового информирования населения посредством СМИ. Развитие умений и навыков адекватного реагирования в чрезвычайных ситуациях возможно в условиях индивидуальной и групповой психологической работы, посредством проведения ролевых игр и тренингов на уроках и занятиях в учреждениях образования. Все перечисленные меры являются основой профилактики массовой паники и перехода общества в неуправляемую толпу, охваченную аффектом.

### Источники и литература

- 1) Васильева О.С. Экстремальные ситуации и предельные возможности человека / О.С. Васильева, Р.Ф. Филатов // Психологический журнал. 2002. No 3. С. 130 -131.
- 2) Горячева Е.В. Психологические особенности поведения населения в экстремальных ситуациях // Norwegian Journal of Development of the International Science. 2021. No 67. С. 56-58.
- 3) Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю., Макарова О.Л., Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М., 2007.
- 4) Кулинкович Ю.Ю. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях / Кулинкович Ю.Ю. Гуменюк О.В. // Материаловедение. Энергетика. 2013. No 2 (171). С 261-266.

- 5) Николаева А.Н. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях / Николаева А.Н., Хлоповских Ю.Г. // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуациях. 2016. No 1 (7). С. 285-290.