

УДК 316.46

Новак Т.О.

викл., асп. НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНІ НАСЛІДКИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ПІДХІД

Термін «екстремальна ситуація» характеризується такими показниками та індикаторами як: раптовість і несподіваність виникнення; суб'єктивне сприйняття її як такої, що загрожує життю, здоров'ю, добробуту; створює умови для дезадаптації і дезорганізації життя; унеможливорює задоволення

потреб в самореалізації. Це в свою чергу робить ситуацію або подію стресогенною, напруженою, кризовою і надзвичайною, якщо екстремальні умови мають довготривалий характер і велику інтенсивність. В науковій літературі існує багато підходів до визначення таких екстремальних умов [1]. Наприклад, І. Головська та Д. Почепцова виділяють декілька підходів до визначення екстремальних умов:

- екстремальні умови прирівнюються до надзвичайних ситуацій, класифікованих за характером зовнішнього середовища;
- екстремальні умови, що вимагають фізіологічного або психічного напруження;
- екстремальні умови як система «людина в ситуації», де умови впливу середовища та особистості розглядаються як цілісна система».

Саме в екстремальних ситуаціях людина відчуває сильний стрес і знаходиться в кризовому стані. Поведінка людини в екстремальних станах є реакцією організму на надходження стресових факторів в екстремальних ситуаціях, які проявляються в різних формах [2, с. 5-10].

Факторами від яких страждають люди в екстремальній ситуації є:

- раптовість – що менше очікується подія, то більше вона руйнує психіку;
- тривалість – що довше перебуває людина в зоні екстремальної ситуації, то більше виснажується;
- постійні зміни – в екстремальних ситуаціях людина, зазвичай, потрапляє в зовсім нові й несприятливі умови життя;
- масштаб руйнування після катастрофи – очевидців вражають масштаби лиха, руйнування інфраструктури;
- неможливість контролювати своє життя – в екстремальних ситуаціях трапляються події, хід яких змінити не може ніхто;
- горе і втрати – учасники воєнного конфлікту надовго розлучаються з родиною і звичним способом життя; втрачають роботу, часто переживають загибель близьких, друзів і, що найгірше, постійно очікують на втрати;
- моральна невпевненість – важче переживають ситуації, в яких доводиться приймати рішення, що суттєво впливають на життя (як своє, так і інших);
- поведінка під час травмівних подій – не кожному вдається зразу якнайкраще впоратися зі складною ситуацією.

Вплив екстремальної ситуації на людину, призводить до змін в особистості та поведінці, що, зазвичай, негативно впливає на самопочуття і ефективність (продуктивність) діяльності. Знання своєрідностей поведінкових відхилень дозволяє людині передбачати їх негативні наслідки і вживати необхідних заходів. Те, що і як людина робила чи не робила в

екстремальних умовах, може суттєво вплинути на її самооцінку, надовго стати джерелом самозвинувачення [3, с. 127-128].

Отже, екстремальні ситуації призводять до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем, що викликає значну нервову напругу, негативно позначається на фізичному та психічному здоров'ї людини і, як наслідок, настає неспецифічна реакція організму у вигляді емоційних станів, таких як стрес, афект, фрустрація. А в наш час війна і бойові дії виступають в якості стресогенних психотравмуючих факторів, що виступають тригерами для психотравмуючих переживань і психологічної травматизації населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андросюк В. Г. Екстремальна ситуація : діяти обережно! / В. Г. Андросюк // Науковий вісник Української академії внутрішніх справ. – 2016. – № 2. – С. 191-198.
2. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності в екстремальних умовах : навчальний посібник / М. М. Козяр. – Львів : ЛДУ БЖЖД, 2019. – 220 с.
3. Коkun О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Коkun. – Київ : Міленіум, 2004. – С. 127-128.