

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ГОТОВНІСТЬ СУБ'ЄКТА ДО ДІЙ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

*Луц Т.Є., старший викладач (кафедра ОПЦБ НТУУ «КПІ»),
Руденко Н.О., студентка (ФАКС НТУУ «КПІ»)*

Під екстримальними ситуаціями, у найзагальнішому вигляді, ми розуміємо ситуації, що відрізняються від типового ходу діяльності, або життєдіяльності, та пов'язані з максимальною напругою фізичних і психічних сил суб'єкту. До них, серед інших, можна віднести такі ситуації: виробничі – необхідність працювати зверх норми, аварії; побутові – несправність водопроводу і каналізації, побутової техніки; соціальні – сімейні негаразди, хвороби, смерть рідних і близьких; спортивні – предстартова лихоманка, апатія, мандраж.

Можна відзначити, що всі вони, а також, аналогічні ситуації, пов'язані зі зміною фізіологічних характеристик організму: підвищенням або падінням тиску, зміною частоти серцевих скорочень, аритмією, з додатковою витратою нервової енергії і негативними емоційними станами: тривожністю, фрустрацією, стресом і страхом. Як правило, людина самостійно (або за допомогою оточуючих чи спеціалістів), більш-менш успішно, справляється або виходить з них. Проте буває й так, що зайве емоційне напруження не дає суб'єкту можливість реалізувати свої фізичні сили, знання та вміння, руйнує сформовані навички. Іншими словами, мова йде про готовність суб'єкта діяти в екстримальній ситуації. Найбільш гостро це питання постає, коли екстримальна ситуація приймає надзвичайний характер (НС), в силу розмаху лиха і реальної загрози для життя людей.

Спеціально не зупиняючись на класифікації НС, відзначимо, що за джерелом походження розрізняють: техногенні, природні та соціальні НС. Всі вони важко прогнозуються, виникають, як правило, несподівано, викликають хаос і паніку. Існують спеціальні шкали з оцінки величини причиненого збитку (стресу), анкети діагностики депресивності, травматичних переживань, посттравматичних розладів. Є досить багато робіт, навчальних посібників і монографій по наданню психологічної допомоги особам, що перенесли важкі, кризові і екстримальні ситуації. На цьому тлі досить не багато досліджень з імовірного прогнозування поведінки людей, що опинилися в НС.

Проблему оцінки психологічної готовності людини до дій в екстримальних ситуаціях в процесі практичної підготовки моряків (боротьба з водою, пожежами) розглядали Б.В. Васильєв, Г.М. Парсаданов, С.П. Солов'єв (1990). Ніхто не заперечує корисності тренувальних занять, проте вони не враховують головного чинника – відсутність реальної загрози життю людей, що тренуються. Разом з тим, реальна імітація аварії для операторів енергосистем показала, що не дивлячись на попередні тренування, у операторів були випадки протрації, самоусунення від дій і помилки в послідовності виконуваних операцій. Іншими словами, дії в тренувальних режимах НС не завжди співпадають з діями суб'єктів в реальних умовах. Підтвердженням цьому служить той факт, що психологи, що раптово потрапили в НС так само

піддавалися паніці, як і інші люди.

В умовах НС, як ніде, важлива роль лідера, людини не «втратившої голову», що бере на себе відповідальність за порятунок. Практичні знання є далеко не останнім фактором виживання в НС. Про необхідність спеціальних знань і навичок свідчать дії Шарваша Карапетяна, неодноразового чемпіона з підводного плавання, який став свідком і врятував більшість пасажирів із затонулого тролейбуса з 20 метрової глибини. Відзначимо, що йому намагалися «допомогти» інші очевидці події, але вони тільки заважали, бо погано вміли плавати. Втім, як показує практика, готовність прийти на допомогу потерпаючим під час пожежі або тонучим виникає, як правило, у одній-двох осіб з десятків спостерігаючих. Безумовно, величезну роль тут грає почуття самозбереження. Тим не менш, деякі люди не думають про нього. Хто як не я? – напевно про це думали солдати, що кидалися на гранату, щоб запобігти гибелі своїх товаришів. Втім, нечисленні виживші, не змогли дати чіткого пояснення (мотивації) тому, що вони зробили. Можливо, що весь спосіб життя, життя заради людей і близьких, соціоцентрична мотивація, а не егоцентризм, були відправною точкою для таких дій.

Численними експериментальними дослідженнями американських психологів було показано, що людина тим частіше бере на себе відповідальність по наданню допомоги, потрапившій в біду людині, чим менше число свідків. Однак, подібні дослідження не стосувалися НС.

Кожен, незалежно від віку, напевно уявляв собі, як він буде діяти потрапивши в НС. Проте, як показує практика, від наших уявлень до конкретних вчинків дистанція величезного розміру. Чи варто суворо засуджувати «роззяв» не поспішаючих на допомогу.

В якості прикладу, ми хотіли б розглянути дії особи при землетрусі. Наскільки можливо передбачати землетруси? Науковий прогноз землетрусів поки ще недостатньо досконалий. Однак існують ознаки, які можуть розглядатися як передвісники близького землетрусу. Це: запах газу в районах, де раніше цього не відзначалося; занепокоєння птахів і домашніх тварин; спалахи у вигляді розсіяного світла блискавиць; іскріння близько розташованих електричних проводів; блакитне свічення внутрішньої поверхні будинків.

Як вберегтися під час землетрусу? Небезпечними вважаються землетруси силою вище 5 балів. При цьому починають розгойдуватися люстри, падає посуд, обсипається побілка. Від моменту, коли ви відчуєте перші поштовхи, до коливань, небезпечних для будівлі, у вас є 15-20 секунд. Виходячи з цього і треба діяти. Якщо ви на першому поверсі, потрібно покинути будівлю. На другому і вище - зайняти найбезпечніше місце. Це отвори капітальних внутрішніх стін (наприклад, проріз дверей, що ведуть до квартири), кути, утворені внутрішніми капітальними стінами. Можна сховатися під балками каркасу, під несучими колонами, просто біля внутрішньої капітальної стіни. Якщо з вами діти, укрийте їх собою. Найнебезпечніше перебувати у зашкленних прорізах зовнішніх стін, біля вікон (особливо на останньому поверсі). Ні в якому разі не користуйтеся ліфтом - його може заклинити між поверхами. Остерігайтеся сходів і входів у під'їзд: багато нещасних випадків відбувається,

коли люди прагнуть увійти в будинок або його покинути. Перебуваючи у приміщенні, потрібно захистити себе від уламків штукатурки і скла. Для цього іноді достатньо залізти під міцний стіл, ліжка, обов'язково укрийте голову руками. Діти в будівлі школи повинні навчитися ховатися під партами. Якщо перед тим, як покинути будинок, у вас є зайва секунда, вимкніть електрику та газ, загасіть будь-який вогонь і не запалюйте навіть сірник. Природно, що під час землетрусу починається паніка. Вона занесена в усі дослідження як важливий фактор небезпеки. Присікайте тисняву у дверях, зупиняйте тих, хто збирається стрибати з балконів і вікон вище першого поверху. Не випускайте з поля зору дітей. Як тільки поштовхи припиняться, негайно виходьте на вулицю. Небезпечні карнизи, балкони, проводи, труби, тому потрібно як можна швидше відійти від будівель, стовпів, огорож, найкраще опинитися на відкритому майданчику, пустирі, у сквері. Відразу після землетрусу небезпечно запалювати вогонь через можливе скупчення легко займистих газів. Слід негайно оглянути завали - чи не потрібно надати комусь допомогу; при цьому діяти необхідно з крайньою обережністю. Не займайте без особливої потреби телефон - станції в такий момент перевантажені. Не зливайте воду в туалеті, поки не перевірена каналізаційна система.

Якщо землетрус застав вас за кермом автомобіля, негайно зупиніть машину (бажано на відкритому місці) і не виходьте з неї до закінчення поштовхів. Водій автобуса повинен відкрити двері, але пасажиром надійніше знаходитися на своїх місцях. У метро людям загрожує тільки паніка: там при землетрусі безпечніше, ніж вгорі. Потрібно тільки бути готовим до того, що згасне світло.

Якщо ви опинилися в завалі, пам'ятайте, що найважливіше зберегти присутність духу. Придушіть свій страх. Без води і їжі ви можете протриматися досить довго, а ось відчай забирає сили. Намагайтесь визначити, де ви знаходитесь, чи немає поруч виходу або інших людей: прислухайтеся, подайте голос. Пам'ятайте, що запалювати вогонь не можна, що в бачку вашого унітазу - питна вода, що труби та батареї - це можливість подати про себе інформацію. Шукайте одяг і ковдри. Сподівайтесь на допомогу і боріться за своє життя самі, навіть якщо рахунок пішов вже не на години, а на дні. З руїн вірменського землетрусу близько 15 тисяч чоловік були врятовані протягом семи днів. Як у кожній екстремальній ситуації, при стихійних лихах є і ешелон попереднього захисту.

Живучи в сейсмічній зоні, варто пам'ятати про те, що меблі повинні бути закріплені, ліжка не слід ставити біля вікон, важкі предмети краще не розміщувати на полицях. У будинку необхідно тримати ліхтарик і приймач на батареях. І не заважає домовитися, де повинні зустрітися члени сім'ї, якщо під час землетрусу ви опинитесь в різних місцях.

Типовою неточністю у висновках ряду дослідників є висновок про НС, обґрунтований тільки з психологічної точки зору. Вся поведінка людини – це субстрат діяльності головного мозку в нерозривній єдності, що об'єднує цілісне функціонування всіх систем організму, в тому числі психіку і фізіологію, які, в основному, в якості задатків передаються генотипічно. Зокрема, психічні

прояви багато в чому залежать від індивідуального своєрідного поєднання властивостей нервової системи.

У психологічній літературі найчастіше воля і саморегуляція суб'єкту розглядаються як синоніми. На наш погляд, вони мають як ряд спільних моментів (наявність мети, необхідність подолання), так і принципові відмінності. Волю ми розглядаємо як потенційну готовність суб'єкту до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, а саморегуляція в цьому плані є послідовним процесом актуалізованих спроб їх подолання і досягнення шуканого стану, мети, результату. Підтвердженням цьому служить зв'язок динамічних проявів волі з силою, інертністю і активованістю нервової системи. В процесі саморегуляції ми повинні розглядати, як мінімум, два етапа. Перший – акт переходу від волі потенційної до волі актуальної, прийняття рішення про початок саморегуляції, і другий етап – безпосередньо сам процес, хід саморегуляції – найбільш важливий етап поведінки людей під час НС. П.В. Сененов однозначно говорить про волю суб'єкта як про потребу в подоланні перешкод. Напевно, є така категорія людей, які не можуть обійтись без подолання труднощів, без екстримальних ситуацій, без викиду адреналіну. Ризик для них стає відносно звичним, виробляються відповідні навички і автоматизми. Недооблік фізичних особливостей осіб пов'язаних з небезпечними професіями, з діями в НС, напряду веде не тільки до їх загибелі (в кращому випадку вони набувають постратматичний синдром), але й до загибелі людей. Іншими словами, в будь-якій організації повинні бути підготовлені люди, які вселяють усім своїм виглядом та поведінкою впевненість, попереджуючи паніку та задають послідовність дій рятуємим та потерпілим.

Разом з тим, більшість людей, навіть попереджених про можливі НС (повені, пожежі, землетруси тощо), продовжують сподіватися на «авось». Безумовно ліквідація НС і попередження безпосередньої загрози – це уділ спеціалістів, спеціально підготовлених людей з МЧС. Однак їх дії навряд чи будуть ефективними, якщо не буде змінена психологія людей, їх ставлення до потенційної небезпеки. Для цього не треба чекати, поки люди «наступлять на граблі», а виробляти у них стереотипи поведінки у НС. В якості прикладу можна привести людей, що врятувалися з Всесвітнього торгового центру після терористичного акту, які без паніки спустилися (при непрацюючих ліфтах) по основним і запасним проходах і сходами. Доречною буде згадка про «детсадовского полицейского» у виконанні Шварцнеггера, навчавшого малят залишати приміщення при пожежній тривозі.

Враховуючи те, що не всі люди народжуються з сильною нервовою системою, не всі можуть об'єктивно виконувати роль лідера і вести людей за собою, необхідно посилити практичну підготовку вчителів БЖД, що буде спрямована на дії в НС, та з їх допомогою відпрацьовувати практичні навички у дітей при потраплянні в екстримальні або надзвичайні ситуації, з ускладненням нормативів по мірі дорослішання. Не зайвим буде формування відповідальності не тільки у дітей, а й у дорослого населення з усвідомленням можливого покарання за свою діяльність або бездіяльність.