

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация. Представлены основные результаты анализа научной литературы, посвященной проблеме психологической безопасности личности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Акцент сделан на эмоциональном реагировании людей, оказавшихся в экстремальной ситуации, и на системе психологической поддержки и помощи им со стороны психологов.

Ключевые слова: эмоциональные реакции, психологическая помощь, экстремальные ситуации, психологическая безопасность

Введение. Экстремальные ситуации нарушают привычную жизнедеятельность человека, поэтому в них актуализируется потребность в сохранении чувства защищенности и субъективного благополучия. Оказавшись в экстремальной ситуации, человек реагирует разными способами, безопасность при этом является ключевой потребностью [1]. Один человек начнет налаживать процесс эвакуации и помогать пострадавшим. У другого эмоциональные реакции приобретают гипертрофированный характер и поведение становится иррациональным. Исследователи выделяют такие виды эмоциональных реакций, как истерика, агрессия, апатия, плач, тревога и страх [2]. В зависимости от определенной реакции меняется система психологической помощи пострадавшему. Распознавание эмоциональных реакций и умение их контролировать помогают человеку справляться с неблагоприятными стрессорами окружающей среды в экстремальных ситуациях. Управление поведением и способность эмоционально реагировать, не угрожая жизни других, обеспечивают психологическую безопасность и защищенность личности [3]. Системный подход при подготовке к экстремальным ситуациям, который включает оказание первой помощи и психоло-

гическую поддержку, позволит эффективно использовать ресурсы в случае реальной опасности, а именно: адаптироваться к быстро меняющимся условиям, принимать оптимальные решения, регулировать собственные эмоциональные реакции и поведение и оказывать помощь пострадавшим. Таким образом личность создаст безопасное пространство для себя и окружающих.

Материалы и методы. Анализ теоретических и эмпирических исследований по проблеме эмоционального реагирования личности в экстремальных ситуациях. В ходе исследования проанализировано более 30 научных публикаций, релевантных теме данного исследования. Базами для анализа выступили следующие поисковые системы: *Elibrary*, Российская государственная библиотека (РГБ), *Cyberleninka*, *Google Академия*, *Open Access Button*.

Результаты. В ходе анализа научной литературы по проблемам психологической безопасности личности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях (пожар, наводнение, авария, катастрофа и т.д.) мы приходим к следующим выводам:

1) экстремальные ситуации актуализируют потребности человека в безопасности, защищенности и стабильности;

2) эмоциональное реагирование является необходимым условием в адаптации к резко изменяющимся условиям, поэтому следует не только действовать согласно инструкциям, но и знать, как совладать с определенной эмоциональной реакцией (в том числе помочь другому человеку справиться с ней);

3) психологическая поддержка личности (пострадавшего) отличается в зависимости от переживаемой эмоциональной реакции;

4) забота о личной безопасности (и далее о безопасности окружающих) является основополагающим моментом в оказании помощи;

5) необходима разработка комплекса мероприятий по предупреждению и профилактике: регулярная просветительская работа, которая предполагает взаимодействие специальных служб и учреждений различных сфер деятельности; профилактические меры следует направить на умение оказывать первую помощь, которая будет охватывать и минимальные знания по психологической поддержке.

Заключение. Для обеспечения психологической безопасности личности в экстремальных ситуациях следует принимать профилактические меры. К ним относятся как просветительская работа (подготовка сотрудников организаций — знакомство со способами выявления, распознавания экстремальных ситуаций, а также вариантами поведения и реагирования в случае опасности), так и регулярное взаимодействие со специальными службами (организация тренировочных сборов с психологами, сотрудниками полиции и МЧС и др.). Проведение профилактических мероприятий позволит сохранить ресурсы, улучшить координацию действий, прояснить роли как конкретных служб, так и субъектов различных сфер деятельности и создать безопасное пространство для личности.

Библиографические ссылки

1. *Баева И. А.* Психология безопасности: теоретическая основа помощи в экстремальной ситуации // Развитие личности. 2016. № 3. С. 57–74.
2. Психологическая поддержка : практ. пособие // Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий : [сайт]. URL: https://psi.mchs.gov.ru/uploads/resource/2020-10-20/psihologicheskaya-podderzhka-prakticheskoe-posobie_1603203061275854598.PDF (дата обращения: 23.03.2022)
3. *Рябова М. Г.* Факторы психологической безопасности личности в экстремальных ситуациях // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2016. № 26 (4). С. 94–99.